

15^{lat}
dts₂₄

18 grudnia 2025 | nr 12 (655)
gazeta bezpłatna nakład: 20 000*

*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej



Dobrych Świąt

Bożego Narodzenia!

24



TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Zmyślone słowo stało się smakiem luksusu*

Adam Nowakowski
BetaVerse

Kiedy powiesz u nas lody, w głowie zapalą się dwa nazwiska: Koral i Grycan. Ale jest trzecie, które zrobiło światową karierę, narodziło się z uporu polskich Żydów, imigranckiej drogi i jednego kuchennego eksperymentu. Zaczęło się od Grodna (w czasach II RP), skończyło na tym, że słowo zmyślone wieczorem przy stole w Nowym Jorku trafiło do słowników smaku.

Zacznę właśnie od tego stołu w ciasnym mieszkaniu na Bronksie. Chłopak z Kresów. Syn polskich Żydów z głową pełną prostych składników i jednej obsesji: zrobić lody, które nie proszą

o uwagę tylko ją biorą. Reuben Mattus w dzieciństwie pomagał w rodzinnej lodziarni, więc wie, jak smakuje prawdziwa śmietanka, a jak powietrze udające masę. To ważne. Na tym będzie budował przyszłe imperium.

Jego plan jest bezczelny jak na czasy (lata 60. w USA) tanich kalorii. Ma być gęsto. Ma być ciężko. Ma być tylko kilka smaków wanilia, czekolada, kawa. Tyle. W świecie, który lubi skróty, on wybiera drogę pod górę. I ma do spółki partnerkę, żonę, która widzi dalej niż liczby. Rose, to ona robi z tej obsesji produkt i mit: degustacje, szepcane prestiż, luksus bez złotych ram.

Najważniejsze, trzeba słowa, które urodzi się w Ameryce, ale zabrzmieć jak Europa. Mattus siada przy stole i układa zbitki sylab. Szuka brzmienia, nie tłumaczenia. Powstaje nazwa, która nie znaczy nic, a będzie znaczyć bardzo wiele. Bo Ameryka w tych czasach kocha rzeczy, które pachną zagranicą. To słowo, wyglądające jak nordycki

szyfr, staje się przepustką z Bronksu do świata.

Ten upór, bezczelność, a przede wszystkim wiara i zasada, że jak już robisz, to najlepiej jak potrafisz. Mattus nie wygrał budżetem. Wygrał jakością i właśnie wiarą, że ludzie zapłacą za coś, co jest wyraźnie lepsze. Zapłacili. Reszta to już domino: kolejne miasta, własne lodziarnie. Ale bez tej pierwszej, prostej wiary nie byłoby niczego.

Jeszcze jeden szczegół, który lubię najbardziej. Ten moment, kiedy wymyślone słowo przestaje być żartem przy kuchennym stole. Zaczyna opisywać jakość. To definicja, którą marka sama sobie nadała, a potem przez lata jej dotrzymywała. Niby prosty trik, a jednak trudny. Bo jeśli zawartość nie dorasta do mitu, mit pada. Tutaj nie padł. Do dziś w wielu krajach to skrót myślowy: kupujesz pudełko i wiesz, co dostaniesz. Nie obietnicę, a doświadczenie.

* Tak, to Häagen-Dazs. Zgadliście?

Wśród nocnej ciszy

Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Każdy nosi w sobie bohatera swojej własnej opowieści. Mój próbował być wszędzie i stawać się każdym: na długiej, krętej, wijącej się drodze, na sam szczyt stopionego, grafitowego ołówka. Ale złapał doła. Na wstecznym odliczaniu zaczął krążyć i przesiewać każdą cząstkę węgla, którą z niego zdrapał, czekając na jeszcze jedną szansę, którą znowu pogrąży.

Każdy nosi w sobie bohatera swojej własnej opowieści. Mój wierzył, że jego czas w końcu nadejdzie. A gdy nie nadszedł, zaczął ludzi się, że jego życie w jakiś magiczny sposób odwróci się orzełkiem. Tymczasem jest i będzie równie szare i splekane, co chodniki, po których wydeptuje sobie drogę z roboty do roboty. W tej włóczędze nie jest jednak sam. Spotkał więcej mu podobnych, niż mógłby i chciałby pamiętać: nagłówki, leady, pochwycony w pospiechu brukowiec i facebookowa

ruina. Permanentna imba, opowieść idioty o ciągłej powtarzalności. Nuda i bieda i znowu ten sam spierdolony obrazek za oknem.

Każdy nosi w sobie bohatera swojej własnej opowieści. Mój nie wie nic o świecie – najmniej o sobie samym. Przemierza drogę od kołyski aż po grób, szukając rewelacji, które znów przeciekają wszystkim przez palce. Nigdy nie zrobił dobrych rzeczy, nigdy nie zrobił złych rzeczy. Nigdy nie zrobił niczego tak po prostu. A wystarczyło nie tykać, nie zaczynać – leżeć spokojnie i czekać na coś, co i tak przyjsć musi i kopnie: „Budź się, stary – mijają cię tiry na autostradach!”

Gdzie te wszystkie chwile, które miał przeżyć? Gdzie ten drugi koniec tęczy? Gdzie to nadawanie, te fale, ta grawitacja? Ta sprawczość, która sprawiłaby, że chciałby chcieć. Myśli spletały mu się w jeden wielki kołtun błędów poznawczych i chwiejnych argumentów wyjściowych, i znów rwał się w sobie, by to wszystko nadpisać. Szepnąłem mu wtedy: „Luz – jeśli jesteś dość bystry, budujesz dzień z tego, co proste i pod ręką. Jeśli nie, czekasz na gwiazdkę, która nigdy nie zaświeci.”

Odpowiedział mi wśród nocnej ciszy, świstem wiatru i pustym słowem: „Wesołych Świąt.”

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), Burmistrz Piwnicznej-Zdroju informuje, że w dniach od 22.12.2025 r. do 11.01.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego Piwnicznej - Zdroju na tablicy ogłoszeń, wywieszony zostanie wykazy nieruchomości, stanowiących własność Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój, przeznaczonych do najmu, dzierżawy i zbycia. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Piwnicznej-Zdroju, Rynek 20 lub tel. pod nr 18 334 77 12.

Edyta Brongiel
Zastępca Burmistrza Piwnicznej - Zdroju

Nie masz pomysłu na idealny prezent?

Podaruj niezapomniane wrażenia filmowe

Twoje miasto, Twoje kino

www.helios.pl

SĄDECKA
KRONIKA
FILMOWA

NIE UWIERZYCIE,
JEŚLI NIE ZOBACZYCIE!



OGLĄDAJ NA

Partnerzy wydania:





Z zimy lubię tylko sikorki w karmniku



Wojciech Molendowicz
Z gór widać lepiej

Mój sąsiad z rubryki obok martwi się, jak sobie poradzić ze świątecznymi życzeniami specjalnej troski. I słusznie. Lepiej być przygotowanym na różne rozwiązania, a nawet mieć ze sobą plecak ewakuacyjny. Legendarne „nawzajem” będące motywem przewodnim u JM Bulzaka, jest igraszką ledwie. Wszak takie zbiorowe składanie życzeń na zgromadzeniach może się skończyć zaliczeniem plaskacza z liścia w twarz i to bez wyciągania rąk z kieszeni. Wiem co mówię. Jak mawiają starzy Lachowie w długie jesienne wieczory: „Działo się to za poprzedniego reżimu...”. Miłośnik panujący zaprosił dziennikarzy do zamku na opłatek i barszczyk z uszkami. Ludzie coś tam sobie

składają, najczęściej „najlepszego” albo „nawzajem”, choć niektórzy z tyłu głowy i języka mają raczej „a żeby ci chudy byk popieścił”. I tak to leci, a pierogi stygną. W ogólnym zamieszaniu puszy się wicepanujący. Przyjmuje hołdy, nadmiernie lukrowane słowa spija z ust licznych pochlebców, którzy lizusowskie przymiotniki uznania dla jego dokonań chcą w przyszłości zamienić na dobrą monetę. Ale wicegospodarz w zasobach licznych przymiotów godnych męża opatrznościowego posiada również szczerość. I nie zawaha się jej użyć. Na moje więc balakanie, że oto prawie Wigilia, że biała gwiazda zza horyzontu się wylania, szczerze odpowiada: „życzenia przyjmuję, ręki nie podaję!” Co za lapidarny kunszt! Jakże misternie trafne! Jakże lekkie w swojej prostocie, a jednocześnie gatunkowo artyleria ciężka, posyłająca przeciwnika (w tym wypadku mnie) natychmiast do piachu. To było owo zaliczenie z liścia, choć walący w twarz, nawet rąk z kieszeni wyjmować nie musiał. Tak się przechodzi do historii. To jest mistrzostwo, o którym opowiadać będą sobie

pokolenia. Nawet „nawzajem” nie zdążyłem odszczeknąć.

Ale o czym to myśmy mówili? Otóż zima jest stanowczo przereklamowana. Jak można lubić zimno zamiast ciepła? Co jest fajnego we wnoszeniu do chałupy na butach soli, piachu i siutru, którymi dobry gospodarz obficie posypuje gościńce i trotuary? A może wy lubicie, jak wasz samochód tańczy po drodze i finalnie ląduje w pary. Bo ja nie lubię ani zawiei, ani zamieci, ani obfitych roztopów, ani nawet dzwoneczków sań. Wkurza mnie „biały puch, który otulił świat delikatną pierzynką”. Ani trochę nie rozumiem miłośników białego szaleństwa. To nierozsądne. Ba, są nawet zawody, gdzie pracodawca zakaz tego wariactwa wpisuje do umowy o pracę. Z zimy lubię tylko gapienie się na sikorki w karmniku. Taka sikorka, to stworzenie idealne. Przepisowo nosi żółtą kamizelkę, żeby jej inne ptaszki nie potrafiły w locie, no i kulturę osobistą oraz empatię stawia na pierwszym miejscu. Dlatego całą zimę mógłbym się gapić jak taka sikorka ląduje w karmniku, bierze ziarenko i odlatuje na najwyższą gałąź, żeby je wtranżolić. Tym samym robi miejsce innej sikorce, a ta następnej i następnej. Cały ten sikorkowy ruch lotniczy wygląda jakby był nawigowany przez wieżę kontroli lotów na Londyn Heathrow. Jedni startują, inni lądują. I jak się tak gapię latami na te sikorki w karmniku, to nie widziałem jeszcze takiej, która by się pchała do koryta, żeby nachapać więcej ziarenek niż inne. Wesołych Świąt!

Nawzajem!



Jakub Marcin Bulzak
Pije Kuba do Jakuba

Jak śpiewają Przyjaciele Pewnej Ryby (dawniej Karpia): „Krok po kroku, krok po krocisku, najpiękniejsze w całym roczku idą święta!”

I znów trzeba będzie składać życzenia... Od covidu przynajmniej nie trzeba się całować, ale zagadać wypada. I znów błyskawiczne burze mózgów, czego życzyć? Pół biedy, gdy można to opędzić wysłaniem maila, głupawego smsa o tańczącym nagim Mikołaju, czy kiczowatej grafiki przez Whatsapp. Gorzej jak trzeba przemówić ludzkim głosem. Pół biedy, gdy do kogoś z rodziny – z grubsza wiemy, co u nich słychać, więc wiadomo, czego życzyć, a czego nie. Gorzej, jak jest to 150 cudownych koleżanek i kolegów na firmowej wigilii i oczywiście ukochany szef. Pół biedy, gdy wiemy, że Kryśka się rozwiodła

i nie ma co życzyć jej szczęścia w małżeństwie. Gorzej, jak Goście wypada życzyć szczęścia w małżeństwie z Markiem, do którego zarywałaś, ale dał ci kosza. Pół biedy, gdy szef nie kojarzy wszystkich pracowników. Gorzej, kiedy obok niego stoi sekretarka i odhacza na liście...

I tak czasem zamieniają się te koncerty życzeń w festiwale kłamstwa. A najbardziej wkurza, gdy człowiek się naprodukuje, wzbija na wyżyny opłatkowej retoryki, naga da aż po chrypę, by w odpowiedzi usłyszeć: Nawzajem! W takich sytuacjach zawsze mnie bombka strzela. Choć jak się głębiej zastanowić, słowo to jest najgenialniejszą bronią na tych wszystkich, którzy pod oratorską zasłoną uszytą ze zdrowia, szczęścia i pomyślności, tak naprawdę w myślach życzą nam, żeby nas szlag trafił.

Więc podchodząc do kogoś z życzeniami bardziej skupcie się na tym, co galopuje wam w głowie, niż wypływa z ust. Bo jak adresat życzeń odbije to tarczą „Nawzajem!”, to automatycznie rozwiąże się zagadka, kto w tym roku zadławi się ością...

W ogólnym zamieszaniu puszy się wicepanujący. Przyjmuje hołdy, nadmiernie lukrowane słowa spija z ust licznych pochlebców, którzy lizusowskie przymiotniki uznania dla jego dokonań chcą w przyszłości zamienić na dobrą monetę. Ale wicegospodarz w zasobach licznych przymiotów godnych męża opatrznościowego posiada również szczerość. I nie zawaha się jej użyć

A najbardziej wkurza, gdy człowiek się naprodukuje, wzbija na wyżyny opłatkowej retoryki, naga da aż po chrypę, by w odpowiedzi usłyszeć: Nawzajem! W takich sytuacjach zawsze mnie bombka strzela

REKLAMA



**Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
wszystkim
mieszkańcom**

życzy

radny Grzegorz Fecko



dts²⁴

**WYDARZENIAMI
Z NOWEGO SĄCZA
I REGIONU ŻYJEMY
CAŁĄ DOBĘ!**

REKLAMA

WIKAR

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168
Tel. 18 414 0 413
e-mail: hyundai@wikar.pl

Już od
119 900 zł
brutto



**Hyundai Tuscon
WYPRZEDAŻ 2025**

HYUNDAI

Partnerzy wydania:

Tukan
Centrum Rehabilitacji

MAGIK
pamięć

WIKAR
KRAKÓW NOWY SĄCZ NOWY TARG

TEGOBORZE
1991

AUTO-COMPLEX

**WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL AGRUS UNIVERSITY**



Na kogo czeka pusty talerz na wigilijnym stole

Wojciech Molendowicz: – Mawia się „święta, święta i już po świętach”. Ale w naszym przypadku to nieprawda. My dopiero zaczynamy świąteczną rozmowę w składzie: Leszek Zegzda, Wojciech Kudyba, Jakub Bulzak. Czyli coś, jak trzech królowie.

Bulzak: – Konkretnie to mamy tu jednego króla. Zegzda kiedyś był królem nagrywając w RTK pastorałkę tak zwanych sądeckich VIP-ów. Stary to król.

Zegzda: – To było bardzo piękne i świetny pomysł. Kiedyś sprawdzałem i na YouTube te pastorałki mają wiele odsłon.

Bulzak: – Jesteście gdzieś między Sanah a Dawidem Podsiadło.

Zegzda: – Tylko, żeśmy się postarzelisi wszyscy.

Kudyba: – Tak, ale Dawid Podsiadło też kiedyś będzie starszy. Bądźmy tutaj uczciwi. Natomiast, żeby doszłusować do tej wysoko zawieszanej poprzeczki, powiem, że bywałem prorokiem, ale nie na YouTube, tylko w realu, w czasie pochodu Trzech Króli. Ale widocznie byłem złym prorokiem, bo już nim nie bywam. Ale miałem za to ładne aniołki wokół siebie.

Zegzda: – A co to był za prorok? Jan Chrzciciel?

Kudyba: – Coś pomiędzy Izajaszem a innymi, którzy przepowiadali nadejście Mesjasza. Miałem piękny strój, stałem na balkonie i wszyscy mnie widzieli.

Zegzda: – Jaki ten strój był?

Kudyba: – No z epoki, kiedy w królestwie Judy funkcję doradcy króla pełnił prorok. Wytykał, mógł powiedzieć władzy: mylisz się, błędzisz. I władca wtedy się korzył i nawracał. Ale dzisiaj to już chyba niemożliwe.

Molendowicz: – Dziś nie przeszłoby takie doradzanie królowi?

Kudyba: – Dzisiaj nie.

Molendowicz: – A gdyby tak w ratuszu stworzyć stanowisko proroka.

Kudyba: – To ja nie chcę nim być!

Bulzak: – Ale to by było ciekawe, jakby profesor Kudyba stawał na



Leszek Zegzda, Wojciech Kudyba, Jakub Bulzak.

balkonie na Lwowskiej i wygłaszał opinie na temat tego, co robi władza.

Kudyba: – Mogłbym skończyć jak niejeden prorok, a wiadomo, że źle się to często kończyło. Nie mówię o Chrzcicielu, któremu ścięto głowę, ale na przykład o Jeremiaszu, który trafił do cysterny, a w niej były lwy.

Zegzda: – My tak ciągle mówimy o władzy, która nie znosi krytyki, ale czy my indywidualnie w ogóle znosimy krytykę?

Kudyba: – Bądźmy sprawiedliwi. Prorok wytykał wady nie tylko władcom, ale całemu ludowi. Społeczeństwu i pojedynczym ludziom.

Zegzda: – I strasznie się oburzamy jak nas ktoś krytykuje. A jak już ktoś powie: „Panie Kowalski, ty to jesteś taki fałszywy trochę w swojej postawie”. Uuu, to już święta obraza i ciężko o wybaczenie. Ale dzisiaj jest taki dzień, że wszyscy sobie wybaczyliśmy i podzieliлись się opłatkiem.

Kudyba: – Więc jest ryzyko, że limit wybaczenia na ten rok został wyczerpany. Od dzisiaj zaczynamy sobie zbierać sprawy do wybaczenia na następną Wigilię. Źródło przebaczenia właśnie zostało odblokowane i teraz na fali przebaczenia płyniemy jak najdalej. Da capo al fine.

Molendowicz: – Pięknie. Jeśli ktoś nas czyta w pierwszy dzień świąt, to chyba dobrze, bo staropolskim obyczajem tego dnia nie chadza się w gości. Znać panowie ten obyczaj nie chodzenia w gości w pierwszy dzień świąt?

Zegzda: – Znamy, ale ja po naszym spotkaniu jadę do mojego brata do Krakowa i będziemy koładowali. Jego żona jest niepełnosprawna, więc my jedziemy tam. Czyli wyjeżdża się jednak, tylko może do najbliższych i chyba właśnie w szczególnych sytuacjach.

Kudyba: – U mnie trochę też tak jest. Córka przyjechała z Warszawy, a druga połowa rodziny jest w Białymstoku, więc wyjeżdżam w Boże Narodzenie, żeby zdążyć.

Bulzak: – To się teraz mocno zmieniło. Ale ja pamiętam z wczesnego dzieciństwa, że jednak faktycznie obcy do domu, nawet jeśli to rodzina, przychodzili dopiero w drugi dzień świąt. Pierwszy dzień świąt w tradycji ludowej to był dzień nic nierobienia. Pasterka była o północy, więc nawet już do kościoła nie trzeba było wychodzić. Niedojedzona Wigilia zostawała na stole, w ogóle się tego nie sprzątało, bo nie wolno było. To było tak wielkie święto, że nawet zamiatanie nie wolno. To się robiło dopiero ewentualnie w kolejne dni świąt. No i stąd też kołownicy, którzy zaczynają odwiedzać domy.

Zegzda: – Ale ja bym miał poważne wątpliwości, czy naprawdę ten

obyczaj, nieodwiedzania się w pierwszy dzień świąt koniecznie trzeba współcześnie utrzymywać? Ja bym apelował nawet, żeby odwiedzić tego, który jest samotny, kto potrzebuje spotkania z nami.

Molendowicz: – A skoro po Wigilii nie sprzątam, więc stoi ciągle w pierwszy dzień świąt ten pusty talerz, który na kogoś czeka. I nagle ktoś puka do drzwi: „Ja w sprawie tego pustego talerza”. A my mu na to, że dzisiaj jest pierwszy dzień świąt, więc proszę przyjść jutro.

Zegzda: – Nie jutro, tylko w Wigilię. Pan się spóźnił, bo ten wolny talerz jest tylko na Wigilię.

Molendowicz: – A w zwykły dzień zwyczaj ugostczenia wędrowca nie obowiązuje?

Zegzda: – Właśnie to jest nasz obyczaj, że wolne miejsce jest dla tego przybysza, który ni z tego, ni z owego zapuka do drzwi. Jeden z Trzech Króli albo w ogóle ktoś, kto po prostu zabłądził. I teraz jest Wigilia, więc zapraszamy go do nas do domu.

Molendowicz: – A jak ktoś głodny przyjdzie np. 17 stycznia to co?

Zegzda: – Sam ten obyczaj, moim zdaniem jest trochę pusty. Ale oczywiście wszystkich nie da się tutaj włożyć do jednego garnka. Są różne wrażliwości, ale ja to mogę powiedzieć z własnego doświadczenia, że mnie ta myśl o tym pustym talerzu doskwiera. I chętnie myślę o kimś, kogo bym chciał zaprosić do tego stołu. Ale w rodzinie jest tak, szczególnie gdy jest liczna, to mówią: „Tato, no ktoś obcy, wiesz, no to jest takie święto dzieci, prezenty i tak dalej”. Nie, że tak wielce protestują, ale to byłby jakiś rodzaj zaburzenia tego, że my sobie wspólnie siadamy przy stole i jest nam dobrze. Ten obcy przy stole to jest jakiś rodzaj pięknej tradycji, ale trochę pusty obyczaj.

Molendowicz: – Czyli lepiej, żeby zbłąkany wędrowiec jednak nie przychodził.

Kudyba: – Pustej albo i nie pustej tradycji. Przychodzi mi do głowy, że być może z czasem jeszcze upowszechni się inna interpretacja. Umówmy się, żyjemy w czasach

REKLAMA



Świąt słodkich jak miód.

HUZAR®

Partnerzy wydania:





potężnych przemian obyczajowych, mentalnych i także religijnych. Lacyzacja jest faktem. I korzystając z obecności teologa zaproponowałbym interpretację teologiczną. A może ten pusty talerz to on czeka właśnie na Boga po prostu, którego z naszego życia jakoś usunęliśmy i nie wpuszczamy.

Zegzda: – To piękna interpretacja, ale wygodna.

Kudyba: – Nie wiem dla kogo wygodna?

Zegzda: – Dla tego co by chciał przyjąć.

Kudyba: – Kultuwujemy jakiś zwyczaj, ale zaczynamy mieć problemy z tym, żeby naprawdę zaprosić Chrystusa do naszego życia.

Bulzak: – To ja mogę jeszcze panów pogodzić w tym wszystkim. Dzięki programom nagrywanym dla Regionalnej Telewizji Kablowej wiele lat temu, kiedy przy okazji świąt rozmawiałem z naszymi wybitnymi etnografkami paniami Majką Załuską i Magdą Kroh, to one dopiero uzmysłowiły mi, jaka jest prawdziwa geneza pustego miejsca przy stole. Ono pierwotnie nie miało nic wspólnego z wędrowcem, tylko z tym, że schryścianizowano święta pogańskie. A przesilenie zimowe było ważnym świętem związanym z pamięcią o zmarłych. I to puste miejsce było dla duchów zmarłych, duchów przodków, którzy symbolicznie dzięki temu byli z nami, bo pamiętaliśmy,

Ale też chodzi o to, że nie można miłować Pana Boga swojego, nie miłując swojego bliźniego. To jest warunek wstępny do tego, żebyśmy Boga rzeczywiście do tego pustego miejsca przy stole zapraszali

że oni też powinni przy tym stole zasiąść.

Kudyba: – I się wspominało.

Bulzak: – Tak i się ich wspominało trochę, o czym mówi ta przepiękna pastorałka Zbigniewa Preisnera „Koleś dla nieobecnych”.

Zegzda: – Ale ja się trochę odniosę do tego jako teolog, do tego przyjmowania Pana Boga. Oczywiście, że tak! Ale też chodzi o to, że nie można miłować Pana Boga swojego, nie miłując swojego bliźniego. To jest warunek wstępny do tego, żebyśmy Boga rzeczywiście do tego pustego miejsca przy stole zapraszali.

Bulzak: – Łatwo się kocha Boga, który jest duchem niż ciałem.

Kudyba: – Co jest przyczyną, a co skutkiem? Bo mi się zawsze wydawało, że łatwiej jest kochać bliźniego, jak się kocha Pana Boga. Ale nie można kochać Pana Boga, nie kochając bliźniego. Czyli prawda jest po obu stronach. To jest takie koło, które się kręci, bo dwie jego części są równie ważne. Zrobiło się teologicznie.

Molendowicz: – Wiem, że pan Jakub miał jakieś zgola nieteologiczne przemyślenia obserwując w listopadzie wystroj sklepów.

Bulzak: – Nawet nie sklepów, bo wiadomo, że tam się robi święta w połowie września. Mało tego, jak byłem w sklepie na początku grudnia, to już asortyment świąteczny był mniejszy niż we wrześniu.

Molendowicz: – Może akcja Wielkanoc już się dla nich zaczęła.

Bulzak: – Prawie. Szukałem czegoś konkretnego, co było w październiku czy w listopadzie, ale uznałem no bez przesady, nie będę kupował świątecznych rzeczy w listopadzie. A jak szukałem tego w połowie grudnia, kiedy się zabierałem do świątecznych przygotowań, to już tego nie było. Już było passe. Kilka lat temu na lamach DTS stanąłem w obronie choinki. I w puencie felietonu zadałem takie pytanie, co symbolizuje choinka? Czego symbolem jest choinka w listopadzie? I nawet więcej, bo to nie było tylko pytanie, tylko postawiłem

tezę, że ubieranie choinki w listopadzie jest jak stypa przed zgonem albo baby shower przed poczęciem. I jako Luter tu stoję, inaczej nie mogę.

I nie zmieniam zdania.

Molendowicz: – Ale pan miał o jakiejś wycieczce opowiedzieć.

Bulzak: – Tak i to jest jeszcze coś innego. Ja co roku kolekcjonuję takie doświadczenia. Przygotowywaliśmy szlachetną paczkę i wiozłem do koleżanki swój udział w tej paczce. Ona mieszka na Górkach Zawadzkich i jadąc miałem takie poczucie, że jak prawosławni mają święta dwa tygodnie po rzymskich katolikach, to Górkę Zawadzką mają osobny kalendarz i on jest ustawiony na dwa tygodnie wcześniej. Tam wszyscy mieli choinki! To było przed dziesiątym grudnia, bo wtedy był deadline szlachetnej paczki, więc to było zaraz po Mikołaju. Wszyscy mieli choinki w domach, wszyscy mieli dekoracje świąteczne. Tam już Boże Narodzenie się odbywało.

Kudyba: – A ja mam hipotezę taką kulturową, no bo świat jest różny, prawda? Zwyczaje tu są takie, a tam inne. Otóż moja hipoteza jest taka, że Górkę Zawadzką to jest taka enklawa zaludniona przez Włochów. Dlatego, że we Włoszech ubiera się choinkę ósmego grudnia – tak jest! – i zaraz po Befanie, czyli po Trzech Królach, już ozdoby świąteczne znikają.

Molendowicz: – Nawet w Watykanie?

Kudyba: – Nie, na Watykanie chyba nie.

Zegzda: – Ale ja chcę zwrócić uwagę naszemu Lutrowi na jedną rzecz, że tak naprawdę choinka to jest strasznie młody pomysł świątowania. I przyszedł z Niemiec, od Lutrow.

Kudyba: – Czy w związku z tym należy powrócić do podłazniczki, bo podłazniczka jeszcze sto lat temu była obecna. Jeszcze w latach 20. XX wieku na Sądecku wieszano się podłazniczki. Jak wyczytałem, choinka pojawiła się tuż przed drugą wojną światową.

Zegzda: – U mnie jest i choinka, i podłazniczki.

Kudyba: – U mnie może być podłazniczka w tym roku, bo wnuki małutkie przyjeżdżają, więc jak przewrócą choinkę, to ją podwieszę.

Bulzak: – Ja też to rozważałem przy małych dzieciach, to by było bezpieczniejsze rozwiązanie.

DOKOŃCZENIE NA STRONIE 6.

REKLAMA

Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
składam życzenia spokojnych,
zdrowych i pogodnych świąt
spędzonych w gronie najbliższych.

Życzę Państwu, aby te święta
przy tradycyjnym stole wigilijnym
przyniosły dużo radości,
ciepła i optymizmu, a Nowy 2026 rok
spełnił wszystkie marzenia.



Piotr Lachowicz
Piotr Lachowicz
Poseł na Sejm RP



Partnerzy wydania:




WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY

Wesołych, pełnych ciepła i spokoju Świąt Bożego Narodzenia

Rektor, dr Dariusz Woźniak
prof. WSB-NLU

Partnerzy wydania:





Meg Ryan: komediantka romantyczna i tragiczna

»→ Ireneusz Pawlik

Od czasu do czasu pojawiają się doniesienia, że niektóre aktorki czy aktorzy hollywoodzcy mają korzenie w Polsce. Wymienia się takie sławy, jak Uma Thurman, Scarlett Johansson, Natalie Portman, Jesse Eisenberg czy Timothee Chalamet, którzy mieli przodków niemieckich lub żydowskich, ale wywodzących się z dawnych lub obecnych ziem polskich. Podaje się, że nawet Leonardo DiCaprio miał dziadka-Polaka, choć tylko przybranego. Sami w cyklu „Genealogie sądeckie” pisaliśmy o poruczniku Columbo, czyli Peterze Falku, synu labowianki czy o wykonawcy hitu „Moja droga ja cię kocham”, piosenkarzu-aktorze Bobbym Vintonie, potomku mieszkanki Lipnej k/Sękowej. A w pobliżu nieistniejącej już lemkowskijskiej wsi Lipna leży bardziej popularna Zdynia, skąd wiedzie swój ród MEG RYAN.

Dziś już może nie pamiętacie, kto zacz, więc przypomnę, a od razu sobie przypomnieć. Zasłynęła w II połowie lat 80. XX w. aż tak, że przyznano jej miano Narzeczonej Ameryki (cóż z tego, że nie na długo, bo niebawem zastąpiła ją Julia Roberts dzięki „Pretty Woman”), a chwilowo stała się ikoną kina i emancypacji po głośnej, nomen omen, scenie z komedii romantycznej „Kiedy Harry poznał Sally” (1989): w czasie obiadu w restauracji imitowała orgazm tak orgiastycznie, że stateczna matrona z drugiego końca sali zwróciła się do kelnera słowami: – Poproszę to samo, co ta pani!

Rodowód lemkowski

W Wikipedii można znaleźć informację, że nazwisko aktorki to bardziej strawny w USA pseudonim przybrany od nazwiska irlandzkiej babci – Ryan, bo prawdziwe to Hyra, które tylko nieznacznie różni się od nazwiska polskiego aktora Andrzeja Chyry, urodzonego w Gryfowie Śląskim, a zatem na Dolnym Śląsku, dokąd po II wojnie światowej masowo przesiedlano Łemków z południowo-wschodniej Polski. Można domniemywać, że o ile Chyry może być spolszczonym zapisem tego nazwiska, to forma przez samo „h” wyraźniej wskazuje na rodowód lemkowski.

I faktycznie, potwierdza to Janusz St. Andrasz w podkaście „Genealogiczne śledztwo” publikowanym na platformie Youtube. O ile z Wikipedii wiadomo, że ojciec Meg Ryan to nauczyciel matematyki Harry Hyra, to Andrasz podaje dalszych przodków aktorów: Harry Hyra (zmarł w 1984 r.)

był bowiem synem Michaela Hyry, a urodzony w 1911 r. już w USA Michael był z kolei synem Oresta Hyry.

Orest to pradziadek Meg Ryan. Wiadomo, że to on wyjechał w 1898 r. z ówczesnego zaboru austriackiego, a dawnych i obecnych ziem polskich, do Ameryki, gdzie najpierw pracował jako barman, po czym nieco się dorośliwszy, otworzył sklep spożywczy. Już w USA ożenił się z ziomkinią, bo pochodzącą z Hańczowej k/Uścia Gorlickiego Anną Durniak, córką urodzonego w 1858 r. Mikołaja i Marii z d. Kardasz rodem z Kwiatonia. Z danych przechowywanych na Ellis, wyspie leżącej u wrót portu w Nowym Jorku, dokąd przybywała większość imigrantów z Europy, wynika, że 17-letnia Anna Durniak z Kanczowa (tak amerykański urzędnik zapisał trudną dla niego nazwę Hańczowa) przybyła w 1902 r. na statku Barbarossa.

Rodzina świętego

Orest urodził się w 1879 r. i pochodził ze Zdyni. Nie ma zatem wątpliwości, że był Łemkiem, bo to wieś lemowska, gdzie współcześnie odbywa się festiwal Lemkowska Watra zainicjowany przed 4 dekadami przez krynickiego poetę Władysława Grabana. Jak wyjaśnił nam Graban, lemowska nazwa wsi to Zdynia – od powiedzenia „żdyjnia”, czyli „czekaj na mnie”.

I w Zdyni Orest Hyra ma grób. Jak tłumaczy genealog Andrasz, pradziadek Meg Ryan zmarł wprawdzie w 1941 r. w USA i tam jest pochowany, ale w Zdyni rodzina mogła wystawić mu w czasie II wojny światowej symboliczny nagrobek – cenotaf, na którym napisano, że był synem Jerzego i bodajże Katarzyny (bodajże, bo czas zatarł litery).

I dzięki metrykom Andrasz dotarł do jeszcze dawniejszych przodków aktorki, z których najstarszy znany to Grzegorz Hyra urodzony w 1819 r. A wśród innych potomków tegoż Grzegorza jest też urodzony w 1886 r. w Zdyni uczeń gimnazjum w Nowym Sączu, a potem duchowny prawosławny Maksym Sandowycz zwany Gorlickim, bo podejrzewany na początku I wojny światowej o sympatie prorosyjskie został za to rozstrzelany właśnie w Gorlicach przez zaborcze władze austriackie. Po wojnie zwłoki ekshumowano i pogrzebano na cmentarzu w Zdyni, zaś w 1994 r. – znowu w Zdyni – ogłoszono Sandowycza świętym prawosławnym, a w 2007 r. ponownie ekshumowano jego szczątki i przeniesiono w charakterze relikwii do cerkwi w Gorlicach.



FOT. DAVID SHANKBONE (PRACA WŁASNA, CC BY 3.0)

Chwilowo stała się ikoną kina i emancypacji po głośnej, nomen omen, scenie z komedii romantycznej „Kiedy Harry poznał Sally” (1989): w czasie obiadu w restauracji imitowała orgazm tak orgiastycznie, że stateczna matrona z drugiego końca sali zwróciła się do kelnera słowami: – Poproszę to samo, co ta pani!



Z kolei potomkinią św. Maksyma Sadowycza jest koleżanka Meg Ryan po fachu, nieco mniej od niej znana aktorka krajowa Anna Sadowicz, widywana w serialach telewizyjnych.

Podaną przez Andrasza wersję, iż jakoby to Orest Hyra miał jako pierwszy z rodu trafić do USA poddaliśmy weryfikacji. Niestety brak jego danych na stronie rejestrującej imigrantów przybywających statkami do Nowego Jorku. Ale istnieje możliwość, że Orest mógł przybyć do USA inną drogą. Za to na listach pasażerów lądujących w Nowym Jorku jest wielu Hyrów, w tym kilku ze Zdyni: półroczny Michał i 24-letnia Paraska przybyli w 1901 r. tym samym statkiem o nazwie H. H. Meier, 18-letni Stefan w 1912 r. statkiem Amérika oraz 16-letnia Juhaska z 1921 r. na pokładzie Gothland. Ale ów Michał z 1901 r. nie może być synem Oresta, gdyż Orestowy Michael urodził się – jak już wiadomo – w 1911 r.

Andrasz twierdzi, że symboliczny nagrobek w Zdyni Orestowi wystawiła rodzina, więc próbował odszukać jej żyjących przedstawicieli. W wywiadzie dla Radia Łemko opowiadał, że nie musiał się specjalnie wysilać, bo pierwszych Hyrów odnalazł nie daleko cmentarza w Zdyni. Ale

Nazwisko aktorki to bardziej strawny w USA pseudonim przybrany od nazwiska irlandzkiej babci – Ryan, bo prawdziwe to Hyra, które tylko nieznacznie różni się od nazwiska polskiego aktora Andrzeja Chyry, urodzonego w Gryfowie Śląskim, a zatem na Dolnym Śląsku, dokąd po II wojnie światowej masowo przesiedlano Łemków z południowo-wschodniej Polski.

ci nic nie wiedzieli o ewentualnym pokrewieństwie z Orestem z cmentarza i aktorką z Ameryki. Co nie oznacza, że nic ich z nimi nie łączyło – świadczyć bowiem mogło, że tylko utracili pamięć o przodkach. Kolejnego Hyrę Andrasz znalazł w Kwiatoniu – to Jan, zresztą przewodnik po tamtejszej cerkwi. Jemu już świeciło, że może być dalekim krewnym Meg Ryan.

Bezmyślność w Seattle

Aktorka ma jeszcze jeden – wprawdzie bardzo wąty – związek z Polską. W końcu małżeństwa z aktorem Dennisem

Quaidem miała romans z Russelllem Crowe, z którym grali w filmie „Dowód życia” (2000). A zdjęcia do niego, za które zresztą odpowiadał nasz wybitny operator Sławomir Idziak, kręcono m.in. w Polsce – na poligonie wojskowym Biedrusko. Zaś w sekundowym epizodzie, niegodnym czołowego polskiego aktora, pojawił Zbigniew Zamachowski, który ze względu na liczne potomstwo, kolejne żony i alimenty nie gardził żadnym groszem.

Meg Ryan była popularną odtwórczynią ról w banalnych komediach romantycznych (oprócz „Kiedy Harry poznał Sally” także

„Bezsensowność w Seattle” z 1993 r. i „Masz wiadomość” z 1998 r., obydwie z Tomem Hanksem, czy „Francuski pocałunek” z 1995 r.), dla których z permanentną lekkością odrzucała role w takich przełomowych i kultowych potem filmach, jak „Pretty Woman” (1990), „Milczenie owiec” (1991), „Nagi instynkt” (1992) czy „Pulp Fiction” (1994). A przyjęły je – kolejno – Julia Roberts, Jodie Foster, Sharon Stone i Uma Thurman i to one, a nie Meg Ryan trafiły do panteonu legend kina światowego.

A ponieważ jej bezmyślne zaślepienie sprawiło, że została zaśmiewana jako bohaterka

komedii romantycznych, nie zdołała już opuścić getta tej wąskiej specjalizacji. Takie aktorki, po osiągnięciu wieku 40 lat, z trudem już zdobywają role, toteż są gotowe na wszystko, żeby utrzymać się na rynku. I przez to taka Sarah Jessica Parker, mając 50 lat, nadal usiłowała grać naiwne nastolatki, co było bardziej niż żalosne i wystawiło ją na drwiny.

Zaś Meg Ryan wybrała inną drogę – aby się odmłodzić, desperacko poddawała się kolejnym operacjom plastycznym i przesadziła lub miała pecha, bo wkrótce stała się karykaturą nie tyle samej siebie, lecz właściwie karykaturą wszystkich wizerunków z katalogów chirurgów plastycznych, bo nie przypominała już nawet samej siebie. Upodobniła się bowiem do groteskowego Jokera w wykonaniu Jacka Nicholsona w „Batmanie” (1989) i w ogóle już nie wyglądała, jak bezpretensjonalna i sympatyczna Meg Ryan z początków kariery. A zostawszy na własne życzenie jedną z najszeptniejszych ofiar chirurgii plastycznej, nie miała już czego szukać na planie filmowym, więc zapewne dopiero za jakiś czas dowiemy się, że ta dawna gwiazdka, potomkini Łemka ze Zdyni, odeszła w zapomnieniu.

REKLAMA

Święta Bożego Narodzenia to szczególny i magiczny czas.

Niech podczas tegorocznej Świąt

nie zabraknie w domach rodzinnego ciepła,

a spotkania z bliskimi przyniosą radość i miłość.

Życzę, aby zbliżający się Nowy Rok obfitował

w sukcesy osobiste i zawodowe

oraz przyniósł spełnienie wszystkich marzeń

Rektor
Józef Ciuła

AN AKADEMIA NAUK
STOSOWANYCH
W NOWYM SĄCZU

Partnerzy wydania:

Tukan
Centrum Rehabilitacji

MAGIK
patria

WIKAR
KRAJÓW NOWY SĄCZ NOWY TARG

TEGOBORZE
1991

AUTO-COMPLEX

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL AGRUS UNIVERSITY



Z okazji zbliżającego się
Bożego Narodzenia pragniemy życzyć
pełnych radości i spokoju świąt.

Niech ten czas będzie pełen
ciepła i rodzinnej atmosfery.

Dużo zdrowia, pogody ducha, spełnienia
marzeń i wszelkiej pomyślności, a także
wielu sukcesów w nadchodzącym roku.

**Składają Zarząd, Rada Nadzorcza
oraz Pracownicy**

Piwniczanka

Naturalny

WAPŃ I MAGNEZ

Z UZDROWISKA PIWNICZNA - ZDRÓJ



piwniczanka.pl



Partnerzy wydania:



POWIAT
NOWOSĄDECKI



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia
– niech ten wyjątkowy czas przyniesie spokój,
wzajemną życzliwość oraz radość z bycia razem.

Niech w Państwa domach zagoszczą ciepło, nadzieja
i magia świątecznych chwil.

Życzymy również, aby nadchodzący Nowy Rok 2026
był czasem dobrych decyzji, spełnionych planów
i codziennej satysfakcji.

Niech przyniesie zdrowie, pomyślność i odwagę
do realizacji zamierzeń,
zarówno tych osobistych, jak i zawodowych.

MAREK PŁAWIAK

M. Pławiak
Przewodniczący Rady
Powiatu Nowosądeckiego

ANTONI KOSZYK

Antoni Koszyk
Wicestarosta
Nowosądecki

TADEUSZ ZAREMBA

Tadeusz Zarembo
Starosta
Nowosądecki



Get more

AUTO-COMPLEX



Auto-Complex NOWY SĄCZ - Wielogłowy 188 | tel. 18 443 22 33 | www.auto-complex.pl/mg

Partnerzy wydania:





Moje 3 priorytety w Parlamencie Europejskim:

Prawa osób z niepełnosprawnościami

W Parlamencie Europejskim współtworzę Strategię na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami. Niezależne i godne życie to dostęp do mieszkalnictwa wspomaganego, usług wsparcia oraz pełna realizacja Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami.

Staże dla młodych

Walczę o uczciwe warunki, godne wynagrodzenie i realne szanse rozwoju dla młodych ludzi.

Mieszkalnictwo

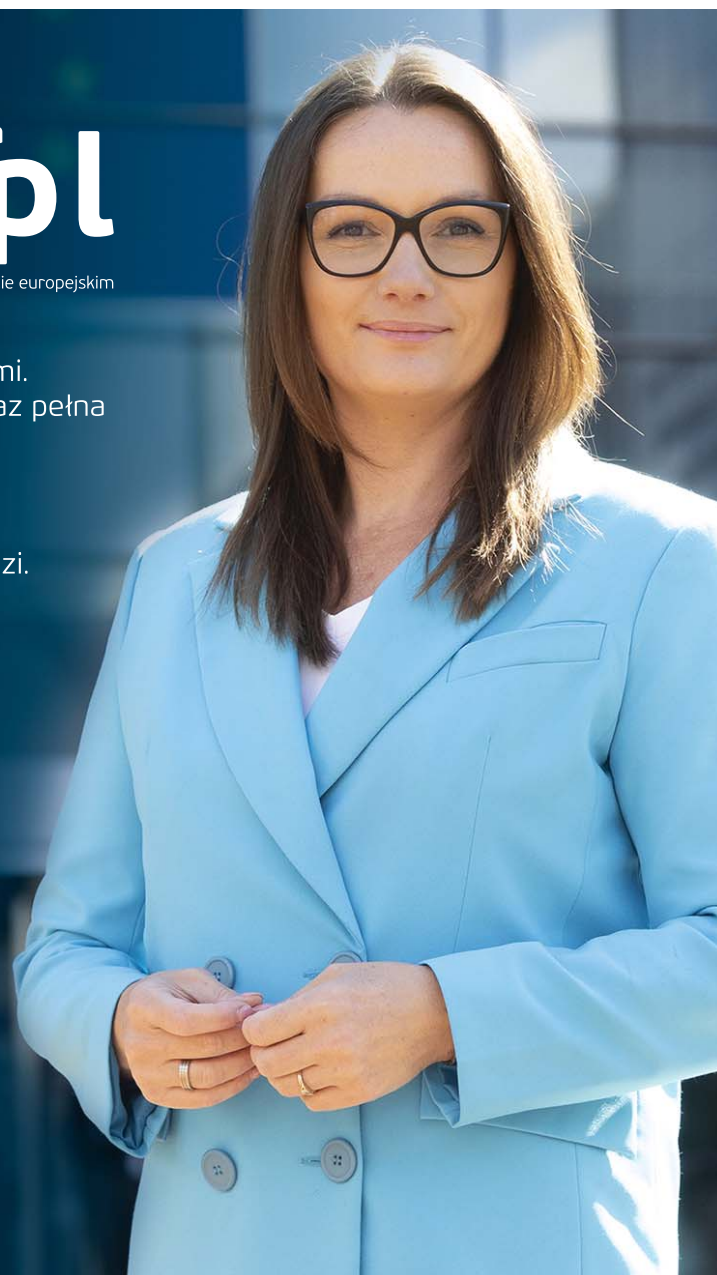
Kryzys mieszkaniowy dotyka wiele osób w PL i UE. Aby realnie poprawić sytuację, potrzebujemy wspólnego działania – Unii Europejskiej, funduszy regionalnych i naszego zaangażowania.

Jagna Marczałajtis-Walczak

Poseł do Parlamentu Europejskiego

Komisja Zatrudnienia i Spraw Socjalnych
Komisja Praw Kobiety i Równouprawnienia
Komisja Specjalna ds. Kryzysu Mieszkaniowego w Unii Europejskiej

marczulajtiswalczak.pl | eppgroup.eu



Partnerzy wydania:



CHERY w Nowym Sączu – globalny gigant motoryzacji oficjalnie wkracza na lokalny rynek

Nowy Sącz dołącza do grona pierwszych polskich miast, w których oficjalnie dostępna jest pełna gama nowoczesnych modeli marki Chery. To jeden z największych producentów samochodów na świecie, obecny na ponad 80 rynkach, a teraz rozpoczynający ofensywę w Europie z Polską jako kluczowym punktem strategicznym.

Założona w 1997 roku firma Chery Automobile przekroczyła już 5 milionów sprzedanych aut poza Chinami, a według danych producenta co piąty chiński samochód kupowany na rynkach zagranicznych nosi logo Chery. Wejście marki do Nowego Sącza to kolejny krok w budowaniu jej europejskiej sieci sprzedaży.

Logistyka i serwis klasy premium

Chery odpowiada na najczęstsze pytania kierowców dotyczące dostępności części. Jeszcze przed startem sprzedaży w Polsce powstało pod Warszawą duże centrum logistyczne z magazynem części, które zapewnia dostawy do autoryzowanych serwisów w ciągu 24 godzin.

Potwierdzeniem pewności marki wobec swoich produktów jest 7-letnia gwarancja mechaniczna (lub do 150 000 km).

Technologia, która zmienia rynek: Super Hybrid (CSH)

Jednym z filarów technologicznych Chery jest autorski system Super Hybrid (CSH), współpracujący z zaawansowaną trzystopniową przekładnią DHT. Rozwiązanie to zapewnia wysoką dynamikę jazdy przy niskim zużyciu paliwa, a sam układ inteligentnie zarządza energią – również podczas hamowania.

Modele dostępne w nowosądeckim salonie CHERY

Tiggo 4 HEV

- Cena: od 95 900 zł**
- Moc systemowa: 163 KM
- Napęd: FWD
- Wersje: Essential, Prestige
- Średnie zużycie paliwa: 5,3 l/100 km (WLTP)

Kompaktowy, miejski SUV segmentu B z hybrydą niewymagającą ładowania. Oferuje przestrzeń dla 5 osób, bogate systemy multimedialne oraz 24 systemy ADAS.

Tiggo 7

- Cena: od 116 900 zł**
- Silnik: 1.6 T-GDI, 147 KM; dostępna wersja PHEV
- Wersje: 3 poziomy wyposażenia
- Napęd: FWD / AWD

Model segmentu C, idealny dla rodzin. Miejski w użytkowaniu, a jednocześnie pewny w trudnych warunkach, dzięki wersji z napędem 4x4.

Tiggo 8

- Cena: od 141 900 zł**
- Silnik: 1.6 T-GDI, 147 KM; dostępny również PHEV
- Wersje: 2 konfiguracje
- Napęd: FWD

Flagowy SUV segmentu D, standardowo 7-osobowy. Z bagażnikiem do 1930 l i wygłuszeniem klasy premium sprawdzi się w długich podróżach. To już 4 generacja modelu wybranego przez ponad milion klientów na świecie.

Tiggo 9

- Cena: od 209 900 zł**
- Silnik: PHEV 1.5 T-GDI, moc systemowa 428 KM
- Napęd: AWD
- Wersja: Prestige

Najbardziej zaawansowany technologicznie model Chery. Oferuje m.in. 10-punktowy masaż w fotelach, system audio Sony z głośnikami w zagłówkach, wysuwany podnóżek pasażera oraz zasięg 147 km w trybie elektrycznym dzięki baterii 34 kWh. W standardzie – 7 miejsc.

Aktualne promocje dla klientów

- Ubezpieczenie OC/AC za 1 zł – na pierwszy rok*
 - Opony zimowe za 1 zł – dla wersji spalinowych*
 - Elastyczne finansowanie – już od 100%*
- *Oferta obowiązuje do końca roku lub do wyczerpania zapasów.
**Wyprzedaż rocznika 2025.

Marka dobrze znana w Polsce

Chery Automobile jest producentem, który stoi także za popularnymi w Polsce markami Omoda i Jaecoo. Teraz – wprowadzając własną linię SUV-ów Tiggo – firma wzmacnia swoją pozycję i znacząco rozszerza ofertę na polskim rynku.

Nowy salon Chery w Nowym Sączu

Otwarcie salonu to ważny krok dla regionu i odpowiedź na szybko rosnące zainteresowanie nowoczesną motoryzacją.

WIKAR Nowy Sącz Autoryzowany Dealer Chery
ul. Węgierska 168
tel. +48 18 414 04 16

NOWY SALON CHERY

WIKAR NOWY SĄCZ
UL. WĘGIERSKA 168

Partnerzy wydania:





Kiedy Polska była silna, kraje bałtyckie były silne

»→ Rozmawiała Anna Bugajska



FOT. ARMINI JANIKS

Andris Sprūds w symulatorze szkolenia lotniczego śmigłowca UH-60M „Black Hawk” w bazie wojskowej Lielvārde.

Minister obrony Łotwy, historyk i politolog dr ANDRIS SPRŪDS opowiada, jakie wnioski można wyciągnąć z historii w naszej części świata, jak trafił do Nowego Sącza, jakie ma związki z tym miastem oraz czy kobiety w jego kraju będą brane do wojska.

– Zaczynał Pan od uczenia historii w liceum i kariery akademickiej...

– Wydaje się, że stamtąd do obrony i polityki jest daleka droga, ale wszystkie elementy mojej kariery są powiązane. Historia to przecież fundament zrozumienia tego, co dzieje się na świecie. A historia się powtarza, widzimy to po agresji Rosji na Ukrainę. Ta wojna pokazuje, że Rosja się nie zmienia: jest jak zawsze agresywna i ma imperialistyczne ambicje. Narody, które z nią sąsiadują, muszą być na to gotowe i muszą współpracować dla wspólnego bezpieczeństwa.

Z historii możemy na przykład wyciągnąć ważny wniosek, że kraje bałtyckie i Polska są ze sobą bardzo mocno związane. Wydarzenia XX wieku pokazują, że zawsze, kiedy Polska była silna, kraje bałtyckie były silne. I odwrotnie – kiedy Polska traciła niezależność, i my ją traciliśmy. Dlatego musimy uczyć się z historii.

– A uczymy się?

– W krajach bałtyckich i w Polsce rozumiemy, że w naszym położeniu geograficznym, w sąsiedztwie Rosji, musimy dużo inwestować

w obronność, współpracować – a teraz też pomagać Ukrainie. To wszystko oznacza, że odrobiliśmy lekcję historii.

– Historyczne i politologiczne zainteresowania zaprowadziły Pana do Polski – na Uniwersytecie Jagiellońskim zrobił Pan doktorat. A jak trafił Pan do Nowego Sącza?

– Przez 20 lat byłem mężem kobiety, która pochodzi z Nowego Sącza. Teraz nasze drogi trochę się rozeszły, ale wciąż jesteśmy dobrymi partnerami, mamy dwójkę wspólnych dzieci. I ten związek, i Nowy Sącz to dla mnie bardzo szczególny okres – i zajmują ważne miejsce w moim sercu. Mam wciąż w Nowym Sączu rodzinę. Mój były teść, Krzysztof Pawłowski, był rektorem, a obecnie prezydentem Wyższej Szkoły Biznesu – National-Louis University w Nowym Sączu, a mój syn tam teraz studiuje. Byłem, jestem i będę związany z tym miastem emocjonalnie.

– Kiedy Pan pierwszy raz tu przyjechał?

– W 1998 r., jeszcze jako student Oxfordu, na sylwestra do mojej przyszłej żony. Już wtedy zakochałem się w Nowym Sączu. Później przez ponad dekadę pracowałem na Uniwersytecie Stradińskiego w Rydze i kierowałem Lotewskim Instytutem Spraw Międzynarodowych, ale również przez 10 lat miałem wykłady w Wyższej Szkole Biznesu NLU w Nowym Sączu. To znakomita uczelnia, zawsze stawiała na rozwój – nie tylko w biznesie, ale też w politologii i stosunkach

Drodzy Klienci,
z głębi serca dziękujemy za kolejny rok zaufania,
współpracy i życzliwości, jaką nas obdarzacie.
Wasza obecność sprawia, że nasza praca ma sens,
a codzienny trud ogrodników i sadowników nabiera wyjątkowej wartości.
Z okazji nadchodzącego czasu świątecznego
życzymy Państwu przede wszystkim
zdrowia, spokoju i radości.
Niech każdy dzień przynosi pomyślność,
a domy wypełnia ciepło, dobro i wzajemna życzliwość.
Oby Nowy Rok obrodził w same najlepsze chwile – tak, jak najlepszy plon po pracowitym sezonie.
Dziękujemy, że jesteście z nami.
Z wyrazami szacunku i serdecznymi pozdrowieniami,
Rada Nadzorcza, Zarząd oraz pracownicy Spółdzielni Ogrodniczej Ziemi Sądeckiej

Partnerzy wydania:





Estonia buduje już bunkry, my w pierwszej kolejności umieszczamy na granicach fizyczne przeszkody, takie jak betonowe „zęby smoka” (z ang. dragon's teeth), okopy albo bastiony Hesco, aby zatrzymać przeciwnika. Przygotowujemy specyficzne uzbrojenie, drony, artylerię i miny w razie bezpośredniego zagrożenia

międzynarodowych – w DNA ma też umiędzynarodowienie. Mam ogromny szacunek dla jej rektora, że tak kieruje tą szkołą. W każdym razie dzięki prywatnym i zawodowym relacjom dobrze poznałem Nowy Sącz i okolice, zawsze lubię tu wracać.

– Jakie zajęcia prowadził Pan w WSB?

– Stosunki międzynarodowe. Uczylem głównie po angielsku, chociaż miałem też wykłady po polsku, a to było wyzwanie. Prowadziłem zajęcia dla Polaków i studentów zagranicznych na studiach dziennych i zaocznych. Zawsze chciałem skłonić moich studentów do samodzielnego myślenia. W czasie wykładów opowiadałem im o stosunkach międzynarodowych, sojusznikach i zagrożeniach, tłumaczyłem trudne relacje z sąsiadami, wprowadzałem w zagadnienia ze sfery energetyki. Jednak najważniejsze, żeby studenci wynieśli z zajęć swój ogląd świata, żeby umieli interpretować i oceniać fakty. To, co mówi wykładowca, nie powinno być prawdą absolutną, ale częścią procesu myślenia, punktem wyjścia do budowania własnych opinii. Zwłaszcza w tak trudnych czasach.

– To, że czasy są trudne, widać w codziennym życiu mieszkańców naszego regionu. W Polsce dużo mówi się o schronach, wiele osób zapisuje się na szkolenia wojskowe. A jak przygotowani do ewentualnego zaostrzenia sytuacji są Łotysze?

– Obrona jest dla nas priorytetem. W przyszłym roku na inwestycje w obronność łotewski rząd przeznaczy około 5 proc. naszego PKB. Ale najważniejsze jest przygotowanie społeczeństwa – mentalne, fizyczne i wojskowe. Jednym z jego elementów jest obowiązkowa, jedenastomiesięczna służba wojskowa, którą zaczęliśmy wprowadzać od 2023 r. Początkowo mieliśmy 300 osób, ochotników, kolejne roczniki 18- i 19-latków wcielamy do armii już obowiązkowo. W 2024 r. było to 600 osób, w tym roku – tysiąc. Do celowo w 2028 r. nasza armia ma liczyć 4 tysiące żołnierzy z obowiązkowego naboru. W jednym roczniku jest około 18-19 tysięcy młodych ludzi, z czego połowa to chłopcy, więc potencjalnie co roku do służby może trafić około 8-9 tysięcy osób. Teraz nasza armia składa się z ok. 20

tys. zawodowych żołnierzy i członków gwardii narodowej. W najbliższych latach chcemy osiągnąć 60 tys. – żołnierzy zawodowych i z poboru do obowiązkowej służby wojskowej, gwardzystów i rezerwistów.

– Podobno Łotwa przymierza się też do wprowadzenia obowiązkowej służby wojskowej dla kobiet?

– Rzeczywiście, trwa debata, czy w ramach polityki „totalnej obronności” (z ang. total defense), która zakłada wysoki poziom gotowości państwa i społeczeństwa do obrony, nie powinniśmy wprowadzić obowiązkowej służby wojskowej dla wszystkich obywateli. Tak jest na przykład w Norwegii, Szwecji, Danii albo Izraelu. Dziś służba wojskowa nie zawsze oznacza pójście na front z bronią w rękę – nowe technologie sprawiają, że można wspierać obronność na różne sposoby. Armia potrzebuje specjalistów z wielu dziedzin.

Obecnie kobiety mogą się zgłaszać do łotewskiej służby obowiązkowej jako ochotniczki. W naszej armii zawodowej mamy już wysoki udział kobiet – stanowią one około 20 procent. Jako minister obrony zgadzam się z koncepcją total defence, ale uważam, że najpierw trzeba przygotować infrastrukturę i wyposażenie na obecność większej liczby kobiet w armii. Doświadczenie z Ukrainy pokazuje, że trzeba dostosować dla nich sprzęt wojskowy, potrzebne jest też choćby wydzielenie odrębnych części w koszarach. Kiedy infrastruktura będzie gotowa – a będzie to duże wyzwanie dla sektora obrony – wtedy będziemy mogli rozmawiać o obowiązkowym wcielaniu kobiet do armii.

– Uczniowie klasy VIII polskich szkół podstawowych oraz klasy I liceów i techników poznają na lekcjach z edukacji dla bezpieczeństwa zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia. Czy się też tego młodzież łotewska?

– Tak, wprowadziliśmy do szkół obowiązkowy, dwuletni kurs obronności dla młodzieży w wieku 15, 16 i 17 lat. Przez jeden dzień w każdym miesiącu w szkołach odbywają się zajęcia teoretyczne i praktyczne z tego przedmiotu. Nastolatki uczą się reagowania podczas zagrożenia działaniami wojennymi, pierwszej pomocy, zasad ostrzegania ludności.



ŹRÓDŁO: PROFIL ANDRISA SPRUDSA NA FACEBOOKU

Ryskie Forum Bezpieczeństwa, 8 grudnia 2025.

– Łotwa wraz z pozostałymi państwami bałtyckimi, Litwą i Estonią, uczestniczy w inicjatywie budowy wspólnej linii umocnień na granicach z Rosją i Białorusią. Jak wygląda ta współpraca?

– Założenia mamy podobne, choć w każdym kraju plany wyglądają nieco inaczej. Estonia buduje już bunkry, my w pierwszej kolejności umieszczamy na granicach fizyczne przeszkody,

takie jak betonowe „zęby smoka” (z ang. dragon's teeth), okopy albo bastiony Hesco, aby zatrzymać przeciwnika. Przygotowujemy specyficzne uzbrojenie, drony, artylerię i miny w razie bezpośredniego zagrożenia. Nasze fortyfikacje nie są dokładną kopią estońskich ani litewskich, tutaj metoda „kopiuj-wklej” jest niemożliwa, choćby ze względu

na różnice w topografii terenów przygranicznych.

Co bardzo ważne, istnieje ścisła koordynacja planów obrony w państwach bałtyckich oraz w Polsce. Ważne jest finansowanie naszych działań obronnych z Unii Europejskiej, bo nasze granice są również granicami UE i NATO. Solidarnie stawiamy czoło zagrożeniom we czwórkę – Łotwa, Litwa, Estonia i Polska.

REKLAMA



Partnerzy wydania:





GALERIA
Trzy Korony

KARTA PODARUNKOWA

Idealny prezent na Święta!



T.K.maxx

CCC

H&M

RESERVED

 **HELIOS**



STARBUCKS®

Partnerzy wydania:





Wesołych Świąt

 MAŁOPOLSKA

*Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia wniosą do Państwa domów spokój, ciepło i radość,
a chwile spędzone w gronie najbliższych napetnią serca miłością i wzajemną życzliwością.
Niech Nowy Rok przyniesie nadzieję, pomysłowość oraz spełnienie planów i marzeń.*

*Z wyrazami szacunku
Marek Pławiak
Dyrektor Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego
w Nowym Sączu wraz z Pracownikami*

 MAŁOPOLSKA



Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Nowym Sączu

ul. 29 Listopada 10, 33-300 Nowy Sącz, www.mord.pl, tel.18 449 08 80

Partnerzy wydania:





Żywiecka 25. Jan Krokowski. Wspomnienie o człowieku, który nie pozwolił się wymazać

» Iwona Kamieńska

Są tacy ludzie, którzy nie odchodzą. Nawet wtedy, gdy zamkną się za nimi drzwi zaświatów, zostają w miejscach, w słowach, w przedmiotach, we wspomnieniach. Bywa, że wracają w sposób tak precyzyjny, że aż trudno uwierzyć, że to przypadek. Jan Krokowski wrócił listem. Listem nadanym z piekła Auschwitz. Ten list po dziesięcioleciach miał trafić na aukcję jako jeden z kilkuset artefaktów wystawionych przez Dom Aukcyjny Felzmann w Niemczech. Czyjeś bystre oko wylapało tę ciekawostkę i zaniósł ją wprost pod adres, gdzie po wojnie mieszkał Jan Krokowski – do kamienicy przy Żywieckiej 25 w Nowym Sączu. Dziś mieści się tutaj redakcja dts24. Kilkadziesiąt lat wcześniej mury, w których dziś tworzymy gazetę (tę którą czytasz) były domem Jana. Jakby historia zatoczyła koło nie po to, by się zamknąć, ale by przypomnieć o Człowieku.

Bystre oko Pawła

Gdy w połowie listopada redakcja Polsat News pokazywała światu, co znajduje się w katalogu artefaktów szykowanych do sprzedaży, głos zabrała Barbara Wojnarowska-Gautier, była więźniarka Auschwitz.

– To nieetyczne. Tego się nie robi. To pamięć ludzi, którzy zginęli. Jak to możliwe, że pamiątki wynoszone latami z rodzinnych domów trafiają do prywatnych kolekcji. Jak to się dzieje, że listy, które rodziny trzymały jak relikwie, lądują na aukcjach obok znaczków i banknotów...

Po tej reakcji ruszyła lawina: Prezydent RP zażądał wykupu i zwrotu wszystkich artefaktów i nazwał je częścią „rachunku reparacyjnego”, Ministerstwo Spraw Zagranicznych interweniowało u strony niemieckiej, Ministerstwo Kultury rozpoczęło działania w celu ochrony pamiątek po ofiarach obozów. Efekt był natychmiastowy: wszystkie obozowe dokumenty zniknęły z katalogu, a aukcja została odwołana. Ale zanim to się stało, jeden z kadrów telewizyjnego newsa zwrócił uwagę Pawła Sikory, naszego kolegi – dziennikarza, który swoją zawodową przygodę rozpoczynał niegdyś w nowosądeckim Radio Echo, a od 2008 r. przygotowuje informacje ze świata sportu dla telewizji Polsat.

– Szykowałem się w Polsacie do serwisu sportowego oglądając Polsat News, gdzie akurat trafiałem na przegląd zdjęć tych wojennych pamiątek. Patrę i nagle



Jan Krokowski

mnie замуrowało... różne nazwy Sącza wryły mi się w pamięć. Lata temu brałem udziałem w konkursie wiedzy o mieście – powiedział Paweł podsyłając do redakcji dts24 tę jedną konkretną kartę.

Uruchomiliśmy w dts24 redakcyjny tryb „szukaj” i oto do czego dotarliśmy: „Mickiewiczgasse 14, Neu Sandez” – ten adres, wciąż istnieje. Na karcie korespondencyjnej wyraźnie zapisano: „An Herrn Johann Krokowski, Neu Sandez Mickiewiczgasse 14” to okupacyjna forma adresu: Nowy Sącz, ulica Mickiewicza 14. Ale najważniejsze

znajduje się w rubryce „Absender”, nadawcy. A tam: „Schutzhäftling Pöl. Krokowski Johann, geboren am 8.5.1921, Gef.-Nr. 226, Block 3 Konzentrationslager Auschwitz O/S”

To nie „jakiś Krokowski”. To jest Jan Krokowski. Urodzony 8 maja 1921. Aresztowany w styczniu 1940. Więzień Auschwitz o numerze 226 – jednym z najniższych przyznanych Polakom. Kartę pisał ten sam człowiek, którego nazwisko nosi dziś ulica w Nowym Sączu. To list Jana Krokowskiego do jego rodzinnego domu.

Zanim był numerem

Zanim hitlerowcy nadali mu numer 226, był Jankiem z Nowego Sącza. Harcerzem.

Z zachowanych relacji pamięciowych wynika, że przed aresztowaniem Jan Krokowski pracował w warsztacie samochodowym, gdzie naprawiano pojazdy okupanta. Według wspomnieniowego przekazu, który trafił do naszej redakcji po listopadowej publikacji, to właśnie stamtąd zniknęły papiery, które później krążyły w konspiracji. Nie potwierdzają

tego archiwa, ale podobne historie – o cichym oporze rozgrywanym się w miejscach codziennej pracy to logiczny element pamięci okupacyjnego miasta.

Jan wiedział, że wojna nie zawsze rozgrywa się na pierwszej linii frontu. Czasem kluczowe bitwy dzieją się w milczeniu, w czyjejs decyzji aby coś „przeoczyć”, coś przekazać dalej... Konspiracja bez patosu, ale z pełną świadomością konsekwencji działa się również w Jańskowym sercu.

Na początku 1940 roku to buntownicze serce zabilo mocniej. 3 stycznia, na ulicy Jagiellońskiej w Nowym Sączu, Jan Krokowski spotkał kolegę z harcerstwa, Ludwika Kowalskiego. Kowalski działał w konspiracyjnej Polskiej Organizacji Białego Orła „Resurrectio” – strukturze zajmującej się przerzutem ludzi na Węgry, kolportażem ulotek, myśleniem o przyszłej walce, która wtedy istniała jeszcze bardziej jako konieczność moralna niż realny plan wojskowy. Już dzień później, 4 stycznia, Krokowski złożył przysięgę. Nie wiedział, że organizacja jest już wówczas intensywnie rozpracowywana przez Gestapo. Aresztowania ruszyły lawinowo 16 stycznia. 18 stycznia został zatrzymany także on. Trafił do więzienia w Nowym Sączu, potem do Tarnowa i stamtąd, 14 czerwca 1940 roku, wyjechał w pierwszym masowym transporcie do Auschwitz. Kowalski, ten sam, który go wprowadził do konspiracji, został w sądeckim więzieniu. 27 czerwca 1940 roku zginął rozstrzelany w lesie pod Trzetrzewiną, wśród 93 osób zamordowanych w ramach akcji cynicznie nazwanej przez Niemców Generalgouvernementsnamenstag – „Imieniny Generała”. Historia Jana Krokowskiego i historia jego przyjaciela rozeszły się wtedy na zawsze: jedna w stronę numeru 226, druga w stronę dołu śmierci.

W nieludzkim świecie

Jan Krokowski znalazł się wśród tych, na których obóz „ćwiczył” swoje metody.

W swoich wspomnieniach pisał: „od chwili przybycia rozpoczęło się systematyczne bicie. Bito ludzi przy każdej okazji, często bez żadnego powodu.” Dzień w Auschwitz zaczynał się przed świtem. Pobudka. Krzyki. Pośpiech. Strach, czy ciało jeszcze wytrzyma. „Najgorsze były apele. Wielogodzinne stanie, liczenie, poprawianie liczenia. Ludzie mdleli, przewracali się, a za to byli bici.” Apel był testem biologii. Kto nie



wytrzymał – wypadał z systemu. Dosłownie. Potem praca. Ponad siły. Głód, który – jak pisał Jan – przestawał być uczuciem, a stał się stanem ciągłym: „Człowiek nie myślał już o niczym innym jak o jedzeniu. Sen, praca, rozmowy – wszystko krążyło wokół chleba.”

Czas tracił sens. Dni zlewały się w jeden długi ciąg wyczerpania. Jedynymi punktami orientacyjnymi były kolejne apele i kolejne straty towarzyszy.

Jednym z najbardziej zapadających w pamięć fragmentów wspomnień Jana Krokowskiego jest ten, w którym opisuje proces wewnętrznego podporządkowania się numerowi: „po pewnym czasie reagowało się szybciej na numer niż na nazwisko. Trzeba było pilnować się, żeby nie zapomnieć, kim się było przedtem.”

To zdanie opisuje mechanizm odczłowieczania jaki hitlerowcy zastosowali wobec zniewolonych ludzi. W Auschwitz odbierano im nie tylko wolność, zdrowie, życie, ale ciągłość istnienia. Stosowano okrutne zabiegi zmierzające do tego, by człowiek sam uwierzył, że jest już tylko funkcją, elementem, numerem.

W relacji Krokowskiego powracają obrazy drobnych gestów, które miały wagę większą niż cała machina terroru: „Zdarzało się, że ktoś podzielił się kawałkiem chleba. To było więcej warte niż jakiegokolwiek słowa.” „ci, którzy byli zupełnie sami, ginęli szybciej.”

Przeżycie w Auschwitz nie było triumfem jednostki, lecz rezultatem relacyjności. Bycia z kimś, nawet na granicy istnienia, przywracania sensu momentom i dniom, które miały go nie mieć. Wspólnie z Tadeuszem Wąsowiczem Krokowski zorganizował w obozie potajną wigilię dla około piętnastu młodych więźniów różnych narodowości i wyznań. Wigilia w Auschwitz nie była wyłącznie gestem religijnym, ale i znakiem oporu wobec rozpaczki, próbą powiedzenia choćby tylko do siebie: „jeszcze jesteśmy ludźmi”.

W październiku 1944 roku został przeniesiony do KL Sachsenhausen. Tam obóz miał już inne tempo, inną organizację, ale ten sam cel: wycisnąć z człowieka resztki sił. Krokowski pracował jako sprzątac, murarz i goniec. Wiosną 1945 roku trafił na marsz śmierci. Wyszedł z niego żywy. 2 maja 1945 roku, w okolicach Lubeki, został uwolniony przez wojska brytyjskie.

Jutrzenka

Wolność przyszła nagle, bez fanfar, w stanie, który bardziej przypominał biologiczne ocalenie niż triumf. Zanim wrócił do Nowego Sącza, pozostał jeszcze jakiś czas w brytyjskiej strefie okupacyjnej. Tam zaczął pisać dla lokalnej polskiej gazety „Jutrzenka”. Sama nazwa brzmi dziś jak symbol: po marszu w stronę śmierci



Krokowski Jan. W Oświęcimiu miał trzy cyfrowy numer, jeśli dobrze pamiętam – 463 (pomyłka Groszka – przyp. red.). To co przeżył nie stąpiło w jego postaci nic z malowniczości. Powszechnie lubiany, nawet przez zwierzchników. Wzruszał ludzi pogadankami w miejskim radiowęźle, którego swego czasu słuchał cały Sącz. Można powiedzieć, że był to taki pradziadek Radia Echo. Mówienie było zresztą jego bardzo mocną stroną. Przemawiał na akademiach i na pogrzebach, był wszędzie, gdzie trzeba było coś powiedzieć. Wiele lat żeglował też z nami po Jeziorze Rożnowskim, toteż mianowaliśmy go samozwańczo „szeryfem jeziora”. Znał w tym mieście wszystkich od sekretarzy i prezesów do ostatniego woźnego. Co ważniejsze, ze wszystkimi się przyjaźnił. Pamiętam jak ówczesny przewodniczący Powiatowej Rady Narodowej słynny Kazimierz Węglarski przeniósł mu biuro z ulicy Konarskiego do głównego budynku przy Jagiellońskiej. Węglarski powiedział: „Jasiu chcę cię mieć na oku, bo tam ci się za dobrze powodzi”. Co miał Krokowski robić? Przeprowadzkę zlecono skazanym z tutejszego zakładu karnego. Ośmiu więźniów przeniosło biuro na odległość rzut beretem. Jeden z nich niósł teczkę Jasia, drugi kałamarz z atramentem, dwóch kolejnych krzesło, a pozostali szli w asyście. Węglarski zobaczył ten korowód przez okno gabinetu i krzyczy do Jasia: „A gdzie akta?” Jasiu na to: „Spaliłem wszystkie, żeby było mniej papierów w urzędzie”. Romuald Groszek, „Alfabet sądecki”, 1998.

REKLAMA

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składam życzenia zdrowia, spokoju, miłości
oraz błogostawieństwa Bożego
na każdy nadchodzący dzień Nowego Roku 2026!

Witold Kozłowski

Wicemarszałek Województwa Małopolskiego

Boże Narodzenie 2025

MAŁOPOLSKA

nastał wreszcie świt. Pracował też jako tłumacz języka niemieckiego. Używał języka ludzi, którzy próbowali go zgładzić, by budować komunikację, nie przemoc.

Do Nowego Sącza wrócił w marcu 1946 roku z doświadczeniem, którego nie da się zostawić za sobą, ale bez zamiaru budowania wokół tego doświadczenia pomników. Nie afiszował się swoją historią. Nie budował legendy. Zamiast tego – mówił do ludzi. Jego głos codziennie rozbrzmiewał w radiowęźle, w tak zwanych kołchoźnikach. Informował, zapowiadał, porządkował codzienność. Głos człowieka, który widział i przeżył chaos absolutny, pomagał innym odnaleźć się w porządku dnia.

Został nauczycielem. Uczyl w szkołach podstawowych w Korzennej, Zabelczu, Łącku, Kąclowej i w Nowym Sączu. W latach 1951-1960 kierował Powiatowym Komitetem Kultury Fizycznej i Turystyki. Z jego inicjatywy odbywały się Wyścigi Kolarskie Szosami Doliny Popradu i spartakiady dziecięce. W latach 1963-1979 kierował radiowęzłem w Zakładach Naprawczych Taboru Kolejowego w Nowym Sączu.

Wielokrotnie wracał do Auschwitz, już nie jako więzień, lecz jako świadek. 17 lipca 1946 r. zeznał w Krakowie przeciwko Rudolfowi Hessowi, byłemu komendantowi Auschwitz. 15 września 1947 r. w Nowym Sączu obciążał

zeznaniai takich zbrodniarzy jak Hans Aumeier, Max Grabner, Heinrich Josten, Ludwig Plagge i Paul Szczurek. W drugim procesie oświęcimskim jasno wskazał Wilhelma Bogera jako twórcę narzędzia tortur zwanego „huštawką”, wbrew jego próbom zrzucaenia odpowiedzialności. 11 września 1964 r. zeznał jako świadek w Bochum.

Mieszkał przy ulicy Żywieckiej 25, tam, gdzie od 15 lat ma siedzibę redakcja DTS, tam gdzie przez przypadek, i dzięki bystremu oku Pawła Sikory, trafił ślad po jego obozowym liście. Tak jakby ktoś z zaświatów szepnął: „tu mieszkał świadek. Tu warto się zatrzymać.” Choćby po to, żeby uświadomić sobie, że Jan Krokowski, chłopak z Nowego Sącza, więzień nr 226, któremu nigdy nie odebrano wolności zakorzenionej w sercu, przeżył nie dlatego, że zapomniał, kim jest, lecz dlatego, że pamiętał. I dlatego, że był zawsze blisko drugiego człowieka.

O powojennym życiu Jana Krokowskiego archiwa mówią niewiele. Nie ma rozbudowanych wywiadów, śladów kariery publicznej. Są tylko jego obozowe wspomnienia, zeznania świadka, który przetrwał piekło i wspomnienia ludzi, których ścieżki skrzyżowały się z Jaśkowymi. Bo Jan Krokowski nie zostawił po sobie pomnika, ale zostawił ślad, który potrafi wrócić dokładnie tam, gdzie ktoś jeszcze umie go rozpoznać.

Partnerzy wydania:



Odkryj siłę zdrowia w sercu Beskidu Sądeckiego



Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A. to jedno z najbardziej rozpoznawalnych polskich uzdrowisk, słynące z wyjątkowych wód mineralnych i leczniczych, unikalnego mikroklimatu oraz ponad 200-letniej tradycji kuracji. Położone w malowniczym sercu Beskidu Sądeckiego, od lat stanowi idealne miejsce zarówno na spokojny wypoczynek, jak i kompleksową rehabilitację oraz regenerację organizmu o każdej porze roku.

Obiekty Uzdrowiska Krynica-Żegiestów S.A. znajdują się w samym centrum Krynicy-Zdroju. Ich ogromnym atutem jest doskonała lokalizacja – budynki sanatoryjne położone są przy wejściu na deptak oraz bezpośrednio na jego terenie, co zapewnia kuracjom szybki i wygodny dostęp do najważniejszych punktów uzdrowiska.

Spółka dysponuje trzema obiektami noclegowo-leczniczymi, które gwarantują komfort, funkcjonalność i profesjonalną obsługę.

Nowe Łazienki Mineralne to flagowy obiekt uzdrowiska, łączący elegancję architektury kurortowej z nowoczesnymi standardami pobytu. Budynek zaprojektowany w stylu zmodernizowanego klasycyzmu lat 20. XX wieku zachwyca symetrią, bogato zdobionymi stropami oraz reprezentacyjną klatką schodową. Do dyspozycji gości oddano komfortowe pokoje jedno-, dwu- i trzyosobowe,

a także basen, który doskonale uzupełnia ofertę rehabilitacyjną.

Nowy Dom Zdrojowy to przykład pięknej architektury modernistycznej z okresu międzywojennego. Jego wnętrza wyróżnia oryginalna stylistyka marynistyczna. Obiekt oferuje funkcjonalne pokoje jedno-, dwu-, trzy- i czteroosobowe, w większości z balkonami lub wyjściem na taras. Goście mogą wybierać między widokiem na deptak lub Górę Parkową.

Stary Dom Zdrojowy, najstarszy obiekt uzdrowiska, zachwyca neorenesansową formą przypominającą pałac. Szczególną dumą budynku jest reprezentacyjna Sala Balowa, w której odbywają się liczne koncerty i wydarzenia kulturalne. Obiekt oferuje pokoje w różnych standardach, co pozwala na indywidualne dopasowanie pobytu do potrzeb gości.

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A. oferuje szeroki wachlarz pobytów: hotelowych, z leczeniem, turnusów rehabilitacyjnych z dofinansowaniem, pobytów sanatoryjnych w ramach NFZ, prewencji rentowej ZUS oraz leczenie ambulatoryjne. W ofercie znajdują się pakiety 7-, 10-, 14- i 21-dniowe – zarówno z zabiegami, jak i bez nich, a także atrakcyjne oferty promocyjne. Istnieje również możliwość rezerwacji samego noclegu ze śniadaniem.

Każdy z obiektów posiada własną kuchnię, całodobową recepcję oraz bazę zabiegową oferującą zabiegi z zakresu balneoterapii, hydroterapii, fizykoterapii, kinezyterapii i masażu. Do unikatowych procedur należą m.in. zawijania borowinowe, kąpiele mineralne oraz zabiegi ginekologiczne.

Krynica-Zdrój, nazywana perłą polskich uzdrowisk, słynie z pijalni wód mineralnych: Pijalni Głównej, Uzdrowskiej oraz Jan-Józef. Kuracje pitne oparte są na wodach takich jak Jan, Józef, Zuber, Tadeusz, Miecysław czy Słotwinka. Uzupełnieniem oferty jest Kryniczanka – naturalna woda mineralna odkryta w 1793 roku, bogata w cenne pierwiastki wspierające prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Najbardziej rozpoznawalnym obiektem uzdrowiska jest Pijalnia Główna – nowoczesna przestrzeń pełniąca również funkcję centrum wydarzeń kulturalnych i eventowych. Ważnym elementem spółki są także Stare Łazienki Mineralne z 1866 roku, w których mieści się siedziba uzdrowiska, zakład przyrodoleczniczy, przychodnia oraz pijalnia.

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A. to miejsce, gdzie tradycja harmonijnie łączy się z nowoczesnością, tworząc idealne warunki do leczenia, wypoczynku i odzyskania równowagi w jednym z najpiękniejszych kurortów w Polsce.

Partnerzy wydania:





KUREK LEJE WODĘ...

Podsumowanie roku 2025

Każde dobre podsumowanie roku powinno mieć jakieś hasło wiążące. Tak przeczytałem w instrukcji pisania dobrych podsumowań roku. Sam piszę pierwsze podsumowanie roku. W tamtym roku pisałem, ale to były takie wprawki. Poza tym teraz piszę „na wyjeździe”.

Motywarem roku i tego podsumowania jest słowo – ZARZUTY.

W Nowym Sączu „zarzut” to nie jest wyłącznie paragraf. To jest forma komunikacji: oficjalna, nieoficjalna, sąsiedzka, sesyjna i internetowa. U nas częściej stawia się zarzuty niż argumenty, a argumenty też bywają stawiane w trybie zarzutu.

Poniżej Kurkowe dziesięć zarzutów z sezonu 2025 – wziętych z życia, a konkretnie z tego, co lokalnie grało się w mediach.

Zarzut nr 1: śmieci stały się produktem premium.

Od stycznia 2025 opłata za odpady poszła na 38,50 zł od osoby miesięcznie. Proszę mi nie mówić, że to „tylko dycha”. A jak ktoś nie segreguje, to system przypomina mu, że ma charakter. Jest dziura na bodaj 3,5 mln zł, więc w 2026 temat wróci i jakieś 5 złotych będzie więcej, czyli okragłe 43 zł.

Komu stawiamy zarzuty? Wiadomo komu. Najchętniej rachunkom.

Zarzut nr 2: Sądyczanka – trasa, która skłóca ludzi.

W 2025 temat tzw. Sądyczanki wracał regularnie. Mieszkańcy Przetakówki i Zabelcza sprzeciwiali się wariantowi po prawej stronie Dunajca i chcieli przesunięcia trasy na drugą stronę rzeki, żeby uniknąć wyburzeń i nie naruszać tego, co już działa. Potem było klasyczne:

„czy da się to jeszcze zmienić?” i „kto o tym zdecydował?”.

Komu stawiamy zarzuty? Wszystkim po kolei, ale winne są głównie mapy.

Zarzut nr 3: budowa kolei – największa inwestycja, która ustawia codzienność.

W 2025 kolej przestała być „tematem infrastrukturalnym”, a stała się warunkiem dnia powszedniego: objazdy, zmiany organizacji ruchu, place budowy. Pisano o postępach na odcinku Nowy Sącz–Klęczany w projekcie Podłęże–Piekielko, o torowisku, przystankach i skali wydatków (ponad 1,1 mld zł netto). Miasto żyje, tylko w tle nieustannie pracuje budowa.

Komu stawiamy zarzuty? Harmonogramom – bo zawsze są „na papierze”.

Zarzut nr 4: trzeci most dostał pieniądze.

W lipcu pojawiła się informacja o 230 mln zł na trzeci most na Dunajcu, z opisem przebiegu i nadzieją, że „bez perturbacji”.

Komu stawiamy zarzuty? Na razie nikt nie zawinił, ale lista rezerwowa już jest.

Zarzut nr 5: strefa C ma więcej zwolenników niż wolnych miejsc.

Opisywano pomysł strefy „C”: dla posiadaczy Karty Nowosądyczanina parkowanie całonocowo bezpłatne, a „przyjezdni” mieli wreszcie przestać zajmować centrum na cały dzień. W Nowym Sączu nawet parkowanie musi mieć oś sporu: swoi–goście.

Komu stawiamy zarzuty? Temu, kto stanął „na chwilę” od rana.

Zarzut nr 6: Zakole Dunajca – duże pieniądze i klasyczne „unieważniono”.

W czerwcu media opisały, że STBS unieważnił przetarg (ok. 80 mln zł) na budowę osiedla Zakole Dunajca. W tle była kontrowersja wokół postępowania i problem z finansowaniem. No i jest poślizg na starcie, zanim ktokolwiek zdążył wbić pierwszą łopatę.

Komu stawiamy zarzuty? Procedurze – bo potrafi być szybsza od łopaty.

Zarzut nr 7: stadion otwarto po dwuletnim opóźnieniu.

Nowy Sącz natychmiast podzielił się na trzy sektory. „Wreszcie” – ci, którzy przyszli zobaczyć obiekt i powiedzieć: „ładnie, w końcu jest”. „Za ile” – ci, którzy na „fajnie” odpowiadają: „fajnie, ale ile naprawdę?”. I „Ja od początku mówiłem” – sektor, który zawsze miał rację, tylko nie zawsze na czas.

Komu stawiamy zarzuty? Komentatorom i stronom sporu – za formę.

Zarzut nr 8: mieszkania społeczne – rekordy są, tylko mieszkań mniej niż chętnych.

STBS zebrał 722 wnioski na 137 mieszkań przy ul. 29 Listopada. Rekord dobry do prasowego nagłówka i jeszcze lepszy jako diagnoza.

Komu stawiamy zarzuty? Rzeczywistości mieszkaniowej – konsekwentnie. Ale idzie dość dobrze.

Zarzut nr 9: miasto zgłasza samo siebie – 3491 zagrożeń w pół roku.

Sądyczanie nanosili na Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa 3491 zgłoszeń od stycznia do końca czerwca, a ponad połowa została potwierdzona. Najczęściej: prędkość, nieprawidłowe parkowanie, infrastruktura.

Komu stawiamy zarzuty? Najczęściej kierowcom. Czasem też sobie – za cierpliwość.

Zarzut nr 10: podatek od nieruchomości – niby 5,4 proc.

Radni zdecydowali o podniesieniu stawek podatku od nieruchomości od 1 stycznia 2026 średnio o 5,4 proc. Ratusz mówi o „dostosowaniu”, opozycja o „sięganiu do kieszeni”, a mieszkańcy liczą i sprawdzają, czy to jeszcze korekta, czy już zwyczaj.

Komu stawiamy zarzuty? Kalkulatorowi – bo mówi prawdę.

A jeszcze jedno... Tak już na marginesie, bez przesady, żeby nie robić z tego nie wiadomo czego: w 2025 postawiono zarzuty prezydentowi Ludomirowi Handzłowi i jego zastępcy Arturowi Bochenkowi – w sprawie prowadzonej przez Europejską Prokuraturę (EPPO). Był wniosek o areszt (bez skutku), potem zawieszenie w czynnościach i zakazy oraz poręczenia majątkowe. Ot, zwykła rzeczywistość samorządowa...

Po zażaleniach sąd uchylił zawieszenie i zakaz wstępu do urzędu, więc panowie wrócili do pracy, natomiast poręczenie 150 tys. zł zostało utrzymane. I jeszcze drobniarz: sąd uznał, że samo zatrzymanie było zasadne. Śledztwo trwa, a finał będzie miał prostą nazwę: albo akt oskarżenia, albo inny procesowy koniec. Jeżeli pójdzie do sądów, to będą dwie instancje i do zobaczenia w 2032 r.

To był taki sobie rok. Nie był taki zły. A Nowy Sącz rozwinął się całkiem nieźle przez ostatnie 35 lat – to widać na każdym kroku, chociaż pesymiści i krytykanci postawią zarzut, że mógł bardziej i lepiej.

ADAM KUREK

REKLAMA



ŻYCZĘ WSZYSTKIM ABY ŚWIĘTA BYŁY RADOSNE I NIEZAPOMNIANE, NIECH BŁOGOSŁAWIEŃSTWO NARODZONEGO DZIECIĄTKA TOWARZYSZY NAM PRZES CAŁE NASZE ŻYCIE, NIECH NAPEŁNI NAS SPOKOJEM DUCHA, A NADCHODZĄCY ROK BĘDZIE CZASEM REALIZACJI PLANÓW I WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI.

Patryk Wicher
Poseł na Sejm RP

Partnerzy wydania:





Od euforii do płaczu. Biegłem i przez dwa dni ryczałem

»→ Rozmawiał Wojciech Molendowicz

Jeśli przebiegłeś dzisiaj 5 km, przepłynąłeś 50 basenów, albo przejechałeś 50 km na rowerze, to możesz być z siebie dumny. A teraz spróbuj sobie wyobrazić, co zrobił Jurand Czabański pokonując 50-krotnego Ironmana. Zajęło mu to 48 dni z krótkimi przerwami na sen. Przepłynął 190 km, przejechał na rowerze 9000 km, przebiegł 2110 km. Wydatkował na to pół miliona kalorii, czyli tyle, ile przeciętny człowiek potrzebuje na 2,5 roku. Lekarze orzekli, że nie miał prawa tego przeżyć. Ten wielki sukces ludzkiej wytrzymałości ma zaskakujący finał. Przeczytaj tę historię do końca.

– Jesteś najtwardszym człowiekiem na świecie. Przesadzam?

– Nie wiem, ale pewnie nie.

– Zostałeś wpisany do Księgi Guinnessa jako jedyny człowiek, który pokonał dystansy 50-krotnego Ironmana.

– Tak, w trybie continuous, czyli ciągłym. Wyjaśnijmy – klasyczny Ironman to 3,8 km pływania, 180 km na rowerze i 42 km biegu. A ja robiłem wielokrotność tego dystansu, konkretnie – 50 razy.

– Wychodzi 9000 km roweru 2110 km biegu i 190 km pływania. Jak to się robi, żeby przeżyć? Lata treningu?

– Tak, choć moja historia z triathlonem nie jest jakoś specjalnie długa. Zacząłem go uprawiać pięć lat temu. Wyszło przypadkowo na treningu zapasów w USA. Trener powiedział: „Jurand, you are true iron man”. Pomyślałem, że skoro tak mówi, to może zrobię tego Ironmana. Przygotowywałem się 3 miesiące. To była dla mnie zabawa, próba psychiki, czy jestem w stanie sobie dać radę. No i dałem radę. Poczułem niedosyt i w dniu, kiedy skończyłem pierwszego IM, już się zapisałem na następny. Na podwójnym dystansie.

– Nie jesteś wycieniowany jak maratończyk.

– No tak. Podczas pierwszych zawodów ważyłem 100 kg. Byłem duży, w zapasach biłem się w wadze ciężkiej. Zawsze byłem z tych ciężkich chłopaków. Dużo później zacząłem chudnąć.

– Wiadomo, że aby biegać, najlepiej ważyć jak najmniej. Zanim to bieganie zrobi z nas wycieniowanego szczypiorka, to kolana muszą unieść duży ciężar.

– Wiedziałem o tym, jestem fizjoterapeutą. Ale nie zdawałem sobie sprawy, że to głupi pomysł robić takie rzeczy przy mojej wadze. Nie liczyłem na żadne osiągnięcia w tym sporcie. To miał być tylko trening. Chciałem zobaczyć, czy faktycznie moja wydolność jest na tyle duża, że ja mógłbym podjąć się IM. No i zrobiłem, ale gdzieś tam czułem duży niedosyt.



– I doszło do tego, że dystans IM robiłeś naszym rozgrzewką przed śniadaniem.

– Trochę przesadziłeś, ale robiłem dwa, trzy razy w tygodniu takiego IM, żeby się przygotować do bicia rekordu. W tym roku przez trzy pierwsze miesiące w ramach treningu przebiegłem 72 maratony.

– Grubo! To było rozsądne?

– Nie! Ale generalnie pomyśł 50xIM to nie jest specjalnie zdrowa rzecz. To nawet ciężko nazwać. Ktoś mnie zapytał, że czy to jest jeszcze sport? Nie wiem, czy to jest sport, czy próba przesunięcia granicy ludzkiej wytrzymałości, limitu ludzkiego ciała. Nie umiem na to odpowiedzieć. Zawsze mnie ciekawiło, jaki jest mój limit, jak daleko mogę pójść. I tak zacząłem robić dwu, trzy, pięciokrotne, dziesięciokrotne IM. I zawsze jak przekraczałem metę, czułem niedosyt, chciałem trochę więcej. No i skończyło się na 50-krotnym.

– I co teraz? Już swoje granice poprzesuwał do granic ludzkich możliwości. Nie masz nowych motywacji?

– Mam. Niestety wpadł mi do głowy głupi pomysł, by w przyszłym roku zrobić stukrotnego IM. Tylko lekarze się nie chcą zgodzić. Mówią, że 50-krotnego nie powinienem przeżyć. Przecież suma obciążeń na moje stawy i mięśnie to było około 24 tys. ton. To są cztery Dreamlinery

pełne ludzi – mówiąc obrazowo. Serce, płuca itd. były okrutnie obciążone. W trakcie bicia rekordu próbowano mi pobierać krew, ale pękały naczynia krwionośne.

– Lekarze monitorowali twój organizm? Sam go obserwowałeś?

– Tak, ale na samym końcu mój pulsometr zaczął wariować. Nie wiedziałem, czy to jest błąd zegarka, czy coś ze mną dzieje. Biegłem, a tętno spadało mi na 60–70 uderzeń, aż nagle pojawiała się 180, 130, a później 80. Myślę, że to było zmęczenie serca. Bardzo mało spałem, podczas pływania godzinę-dwie. A woda była tak zimna, że dostawałem hipotermii. W Brazylii, gdzie się odbywało bicie rekordu była anomalia pogodowa. Temperatura spadała do 8 st. Celsjusza. Oni nie byli przygotowani na to, żeby grać mi wodę w basenie, więc jej temperatura spadała do 14 stopni. Do tego wiał mocny wiatr, co odczułem na rowerze.

– Pchał Cię ten wiatr?

– To była trasa gdzie na 7,5 km było 11 zakrętów 180 stopni. Więc wiatr bardziej przeszkadzał. A chłopaki, którzy za mną jeździli, musieli się wymieniać cały czas, bo już nie dawali rady.

– A Tobie noga się kręciła?

– Męczyłem mięśnie. Popelnialiśmy błędy żywieniowe. Zacząłem

w pewnym momencie bardzo chudnąć, słabnąć i nikt nie wiedział o co chodzi. A ja po prostu jeździłem z za dużą mocą w stosunku do prędkości.

– I całe 9000 km na tej pętli przejechałeś? Przecież to są trzy dystanse Tour de France.

– To jest dystans z Warszawy do Tokio.

– O czym myślisz, kiedy przez kilka dni pływasz?

– Początkowo masz dużo myśli, a później to już chyba zaczynaś walczyć z bólem. To są bardzo duże przeciążenia, powtarzalność ruchów. Zaczyna cię bark rwać, jakiś ból szyi się pojawia. No więc przez pierwszych kilka godzin masz multum myśli, wirują o wszystkim – o rodzinie, o przyjaciółach, ale po kilku godzinach koncentrujesz się już tylko na każdym ruchu, na oddechu, żeby wszystko uregulować, żeby jak najmniej zużywać energii, żeby nie próbować walczyć z wodą. Niektórzy mówią, że brzydko pływam. No brzydko, bo w pewnym momencie bardziej walczysz o przetrwanie. Fajnie kiedyś napisał Bartek Kubkowski, nasz ultra pływak, który przez Bałtyk pływa. Jak przepłynąłem 180 km to napisał, że Jurandzik przepłynął Bałtyk w basenie. To jest odległość, którą on pływa ze Szwecji do Polski.

– Jak wyglądała Twoja typowa doba? Czy te cykle: wysiłek, jedzenie, spanie narzucały się same? Reagowałeś na sytuację czy to miałeś zaplanowane?

– Początkowo mieliśmy zaplanowane, ale nic z tego nie wyszło. Nikt z nas się nie spodziewał anomalii pogodowych. Czas na rowerze się wydłużył – miałem spać 3–4 godziny, a przez to, że jeździłem dużo wolniej, spałem po 1,5 godziny. Przez ponad 20 dni spałem tylko godzinę, maksymalnie dwie, jeśli dzień był trochę mniej wietrzny. W pewnym momencie zacząłem być bardzo zmęczony, bardzo chudłem, bo jechałem 24 km/h i dawali mi jedzenie pod tą prędkość. Nie wzięliśmy pod uwagę, że ja jeżdżę z dużo większymi wiatami niż powinienem przy tej prędkości.

– Czułeś, że chudniesz?

– Nie, myślałem, że to jest po prostu zmęczenie. Wiesz, my nie mogliśmy wszystkiego zaplanować, bo byłem pierwszą osobą, która zaszła w tym wysiłku tak daleko. Najdłuższym dotychczas IM była dwudziestokrotność. I nagle myśmy wyszli dużo dalej i codziennie poznawaliśmy, co się będzie działo. Nie wiedzieliśmy, czy nagle nie przyjdzie kryzys i ja nie będę mógł wstać. Cały czas czekaliśmy, obserwowaliśmy, co się dzieje.



– A były takie momenty, że nie dałeś rady wstać?

– Nie, były momenty kryzysu, ale ani raz nie pomyślałem, że nie wstanę, mimo, że zużywałem ogromne ilości kalorii. Wyliczyliśmy, że przez tych 48 dni bicia rekordu zużyłem przeszło pół miliona kalorii. Przeciętny człowiek potrzebuje dwa i pół roku, żeby to spalić. A ja to wydatkowałem w półtora miesiąca. No więc były momenty, że nie mogli mnie dobudzić: Jurand wstań! A ja siedzę. Oni chcą mnie ubrać, a ja już leżę. Po prostu upadłem. Położyłem się i mieli problem, żeby mnie obudzić.

– I Ty nie nazywasz tego kryzysem?

– Nie, to nie był jakiś wielki kryzys. Budziłem się już na rowerze. Ludzie ze sztabu bali się, że ja się rozbiję, bo wsiadałem na rower niedobudzony i wszyscy myśleli, że wylecę na pierwszym zakręcie. Miałem jeden poważny kryzys. To było w ostatni wtorek kiedy biegałem. W poniedziałek miałem kończyć i tydzień przed, we wtorek ludzie mi mówią: „Jurand, jeśli utrzymasz prędkość biegu, to już nie będzie następnego wtorku. Wtorek spędzisz z rodziną w hotelu”. I ja się wtedy rozmarzyłem! Biegłem i myślę: „Ja piernicze, nie będzie już kolejnego wtorku, więc to już jest tak blisko”. I tak się rozmarzyłem o moim fotelu w domu, o moich pacjentach, o moich rutynach, o tym, że z moją żoną i córeczką spędzimy super czas. Ta euforia wybuchła we mnie! Zacząłem liczyć ile jeszcze muszę przebiec. I wychodzi mi, że sześć dni po 105–107 km!. To jest jeszcze przeszło 600 km! I to było jak nagle zderzenie z murem.

– I dystans z Krakowa do Gdańska.

– No to jest chore. I nagle sobie myślisz: „Jezus Maria, to jest jeszcze tak olbrzymi odcinek!”. A ja już miałem euforię. No i od euforii przeszedłem do płaczu. Biegłem i przez dwa dni ryczałem. Zdałem sobie sprawę, że to jest jeszcze sakramencko daleko, a ja już się nastawiłem, że kończę. I te dwa dni kolejne to była gehenna. Marcin, który ze mną biegał podnosił mnie na duchu.

– Z czym miałeś większy problem – z psychiką czy z nogami, żeby cię niosły?

– Z psychiką! Prawda jest taka, że w pewnym momencie ten 50-krotny IM nie był dla mnie wielkim wyzwaniem. Upadałem, mdlałem i tak parę razy dziennie. Ale to nie ze zmęczenia. To z powodu błędów, które popełniliśmy, ze złego żywienia. Myśmy się na początku wszyscy tego uczyli.

– Co jadłeś? Tylko żele energetyczne, a może przekąsiłeś burgera?

– Nie jestem fanem żeli, więc bardzo mało, ale było stosunkowo dużo węglowodanów do tłuszczu i białek. Półtora miesiąca przed tym 50-krotnym, białem rekord świata w 10-krotnym IM. I to trwało 169 godzin, więc team mnie trzymał głównie na węglowodanach. Tylko energia i energia! Spałem po godzinie dziennie i po



prostu jechałem. Tu podobnie zrobiliśmy, ale się okazało, że organizm nie ma z czego pobierać i zaczął zjadać mi mięśnie. Był taki moment, że ja na plecach i dłoniach nie miałem w ogóle mięśni. To stało się z dnia na dzień. Nie mogłem patrzeć w lustro. Składałem się z samych kości. Organizm pobierał z mojego ciała energię żeby przeżyć. I to był duży błąd. Myśmy to naprawiali przez 3–4 dni. Zacząłem jeść dużo tłuszczów, ale wtedy z kolei zacząłem mieć problemy z żołądkiem. No bo nagle dostajesz takie ilości. To był nasz błąd, z którego wyciągnęliśmy wnioski. I jeśli będzie mi dane zrobić ten stukrotny, to tego błędu już nie popełnimy.

– Wspomniałeś, że mdlałeś z wyczerpania. A nie miałeś momentu strachu, że to się może źle skończyć, nawet śmiercią? Powiedziałeś, że człowiek nie ma prawa przeżyć takiego wysiłku.

– Tak powiedzieli lekarze. Wiesz co... Nie, nie miałem strachu.

– Nie bałeś się, że Twoje serce pęknie z wysiłku?

– Raczej nie. Miałem oczywiście pulsometr, sprawdzałem cały czas tętno... Nie ten, tamten zegarek już się zepsuł... (śmiech)

– Sportowy zegarek padł z wyczerpania, a ty przeżyłeś.

– Zegarek naprawdę nie wytrzymał. Monitorowałem organizm

cały czas, ale chyba nie ze strachu przed tym, że może mi się coś stać. Takie rzeczy nie przychodziły mi do głowy. Monitorowałem parametry, żeby wiedzieć, czy mogę przyspieszyć, czy muszę zwolnić, jak mam się zachować, czy powinienem zrobić przerwę, wydłużyć sen, itd. Zresztą bieganie – czyli ostatni etap triathlonu – przeszło mi najłatwiej, bo nie przeszkadzały wiatry i pogoda. Przez pierwsze trzy dni miałem duży ból w nodze, ale wyprostuj się nagle, po trzech tygodniach jeżdżenia na time trail bike. Od rana do nocy jesteś na rowerze w pozycji embrionalnej i nagle wyprostuj się i biegnij. Mięśnie nie chciały się wyprostować, więc początkowo ból był ogromny.

– Pamiętasz te ostatnie metry przed metą?

– Tak. Ostatnie okrążenie chciałem zrobić z żoną i córeczką. Chciałem im wynagrodzić ten czas beze mnie. Zaplanowałem, żebyśmy razem przekroczyli metę, żeby one to też poczuły. Bo zawsze widzą mnie tylko wbiegającego na metę, są po drugiej stronie, czekają na mnie. Chciałem żeby poczuły euforię, wyrzut serotoniny, dopaminy tych wszystkich hormonów endorfinowych. To jest przecież piękne uczucie przecinanie tej wstęgi na mecie. Więc to ostatnie okrążenie szliśmy razem,

nie bieглиśmy i tak przeszliśmy przez metę.

– I co sobie pomyślałeś? Mam to!

– Tak, to naprawdę tak było, był wybuch euforii, że w końcu to zrobiłem. Już nie mogłem się doczekać hotelu, porządnego prysznica. Przez tych 48 dni mieliśmy prysznice, ale to była zimna woda w nie najlepszych warunkach. Marzyłem o tym, że pójde w hotelu pod prysznic.

– Marzyłeś że położysz się do prawdziwego łóżka.

– I że nie będę spał na materacu gdzieś przy drodze. Przez cały ten czas warunki nie były najlepsze, ale to Brazylia, więc oni też mają troszkę inne standardy, dla nich te warunki były naprawdę ok.

– Ile spałeś po tym 50-krotnym IM?

– Sześć godzin. I wstałem.

– Myślałem, że powiesz 60 godzin bez przerwy.

– Serio, spałem tylko sześć godzin. Wstałem i poszedłem na siłownię.

– To niemożliwe, wkręcasz mnie.

– Ludzie, którzy w hotelu pracowali powiedzieli, że gdyby nie wiedzieli, że zrobiłem 50-krotne, to nawet by nie zauważyli tego. Oprócz tego, że mocno wychudłem, to tego wysiłku nie było po mnie widać. Nie kulałem ledwie dwa paznokcie mi zeszły i jakieś drobne rany miałem na stopach. Fizycznie ja tego wysiłku tak nie odczułem. Przed biciem rekordu myślałem, że potem będzie dramat, że przez kolejny miesiąc nie będę mógł chodzić, a ja na drugi dzień wyskoczyłem na siłownię. A potem poszliśmy na spacer z córeczką i spędziliśmy razem dużo czasu.

– I szybko wróciłeś do normalnego rytmu życia, do pracy?

– Zostaliśmy w Brazylii jeszcze przez tydzień. Powinniśmy na drugi dzień już lecieć do Stanów, ale lekarz zabronił mi od razu wsiadać do samolotu. Bali się, że coś mi pęknie, jakieś naczynia krwionośne czy coś takiego. Lekarz kazał mi odpocząć, nabrać trochę więcej wody w siebie i dopiero później lecieć. Więc przebukowaliśmy bilet o tydzień i później wróciliśmy do domu. A nazajutrz po powrocie byłem już w pracy.

– Minęło trzy miesiące. Jak się teraz czujesz?

– Fizycznie? Rewelacja (śmiech). Psychicznie też. Nie, tak naprawdę ja jestem gotowy. Miałem w planach jeszcze w tym roku zrobić Atacama Spirit, wyjechać rowerem górskim na 6200 m n.p.m. ale, ale z przyczyn osobistych wycofałem się ze wszystkich zawodów do końca roku. Dopiero w maju wrócę. Jadę na mistrzostwa dwudziestokrotnego, tam planuję pobić rekord świata, później pięciokrotny. No i w połowie września chciałbym ten stukrotny Ironman zrobić.

– To powiedz mi jeszcze, co Cię do Nowego Sącza sprowadza dzisiaj?

– Firma Fakro, moi sponsorzy kochani, którzy bardzo mi pomogli w zorganizowaniu tego wszystkiego. Dziękuję!

WYKORZYSTANO FRAGMENTY ROZMOWY DLA REGIONALNEJ TELEWIZJI KABLOWEJ.

PS

Wpis Juranda na jego profilu na FB z 13 listopada 2025.

(...) Po ukończeniu ostatniego wyzwania 50 x IronMan continuous – w jednej chwili stałem się jednym z najsilniejszych ultra ludzi na świecie, ale paradoks życia polega na tym, że w tej samej chwili stałem się najsłabszym człowiekiem na tej planecie...

Nie piszę tego posta żeby się żalić czy skarżyć... Piszę go, żeby inni ludzie mogli wyciągnąć wnioski z błędów, które ja popełniłem, ponieważ dążenie do celu nie zważając na najbliższych jest nieopłacalne... Ja przez ostatnie dwa lata nie widziałem nic wokół siebie tylko jeden cel – 50 x IM.

Wiele dni nieprzespanych, zmęczenie, monotonia dawały nie tylko mi, ale też moim najbliższym w kość. Ja spędzałem te dni samotnie płynąc, jeżdżąc na rowerze, czy biegając, ale Ania spędzała ten czas z innymi, początkowo obcymi, a potem bliskimi ludźmi. Jedną z tych osób stała się dla „mojej” żony wyjątkowa, a po kilku tygodniach bliższa nawet niż własny mąż. Każdy doradzał, pytał o życie, o to co robimy razem, o poświęcenie Ani i tak dalej. W pewnym momencie Ania pękła – uświadomiła sobie, że całe życie podporządkowane jest mojej osobie, że wszystko co robimy w życiu jest tak jak ja chciałem. Nie mogę się z tym spierać, chodź tego nie widziałem i uważałem, że jesteśmy najszczęśliwsi na świecie, ale ta rzeczywistość widziana przez Anię była całkiem inna. Może i słuszna. Nie wiem...

Nie umiem się cieszyć z tego co osiągnąłem, zdałem sobie tylko sprawę, że przez ostatnie lata byłem egoistą, który dąży do celu nie patrząc na innych. Dziś wróciłem do domu, jako przegrany, bo nie ma rzeczy na świecie, którą bym przedłożył nad Anię i Majusię, ale teraz jest za późno. Wypowiedziane słowa, sytuacje które miały miejsce w trakcie i po zawodach nie dają się cofnąć, a my jako małżeństwo nie umiemy tego udźwignąć. Zostaję sam z tytułem Rekordzisty Świata 50 x IronMan.

Proszę nie współczuj, nie oceniaj – po prostu zastanów się i wyciągnij wnioski jak z dobrej lekcji życia. Kochajcie się, dbajcie o siebie, spędzajcie razem czas, rozmawiajcie, pielęgnujcie wasze związki, aby rutyna nie zniszczyła wam życia i żebyście nie musieli cierpieć jak ja teraz.

Dziękuję moim PRZYJACIOŁOM, że jesteście teraz przy mnie! Wróce!

OSIEDLE VERDE

Wesołych Świąt

Osiedle Verde – miejsce, gdzie radość świąt trwa cały rok!

Nowoczesne osiedle w Nowym Sączu
osiedleverde.pl



„...A Słowo ciałem się stało i zamieszkało między nami..”

Błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia

i szczęśliwego **Nowego Roku 2026**

życzą

Prezes Zarządu oraz Pracownicy

ERBET®

Nowy Sącz 2025 r.



ul. Zdrojowa 32 (BOCÓŃ), 33-300 Nowy Sącz
pon.- pt. godz. 8.00-17.00, sobota godz. 8.00-13.00
www.rtxokna.eu | dcisowski@rtxokna.eu | tel: 735 767 346

Zdrowych i wesółych Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności w nowym 2026 Roku
życzy
RTX FABRYKA OKIEN



Partnerzy wydania:





Miałem być lekarzem, a ostatecznie wybrałem muzykę

»→ Rozmawiał Wojciech Molendowicz

Starosądeczanin, pianista, kompozytor, na co dzień mieszkający w Nowym Jorku, związany z Nowym Sączem, gdzie ukończył I LO i szkołę muzyczną.

Rozmowa z JAKUBEM POLACZYKIEM.

– Kuba rzadko bywasz w Polsce?

– Raz-dwa razy do roku, to faktycznie nie jest tak często. W pandemii byliśmy z rodziną dłużej, ale to inna sytuacja. Generalnie przyjeżdżam latem. Teraz tak szybko policzyłem, że ostatni raz zimą byłem w Polsce 10 lat temu. I śnieg widzę pierwszy raz od tego czasu (rozmowa miała miejsce 28 listopada – przyp. red.). Najbardziej zdziwiony tym zjawiskiem był mój syn, który długo się bawił na śniegu.

– Twój syn urodził się w Stanach?

– Tak, w Nowym Jorku i śnieg to było dla niego zaskoczenie. Ale pięknie wygląda Nowy Sącz i Sądecczyzna w tym czasie zimowym.

– Głównym pretekstem obecnej Twojej wizyty jest 75-lecie Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Specjalnie na to wydarzenie zostałeś poproszony o napisanie symfonii.

– To prawda. Często jakiś historyczny element w historii był pretekstem do powstania utworu muzycznego. Na przykład Brahms pisał dla Uniwersytetu we Wrocławiu swoją akademicką uwersturę. Wiele jest takich utworów. W moim przypadku rektor Uniwersytetu Medycznego z Lublina poprosił mnie o taki utwór. Jednocześnie zostawił mi wolne pole artystyczne. To ciekawa sytuacja, bo 20 lat temu miałem tam studiować. Zadziwiająca historia! Miałem być lekarzem, a ostatecznie zdecydowałem, że będę muzykiem. Żeby było jeszcze ciekawiej, to dodam, że nigdy wcześniej nie byłem w Lublinie. Ostatecznie skomponowałem symfonię opartą na tekstach medycznych.

– Chciałeś zostać lekarzem?

– No właśnie nie wiem czy chciałem. Mój tata jest lekarzem więc bliska jest mi medycyna. Przed komponowaniem symfonii studiowałem teksty w bibliotece medycznej w Nowym Jorku. Powybierałem teksty od Hipokratesa, przysięgi lekarskiej po teksty noblistów. Inspirował mnie trochę znajomy lekarz z Nowego Jorku, Henryk Cioczek. On jest m.in. lekarzem polskich artystów. Piotr Beczala czy Andrzej Zieliński ze Skaldów, byli jego pacjentami, a teraz Seweryn Krajewski czy Stan Borys. Doktor Cioczek podpowiedział mi, żeby nazwiska noblistów zawrzeć w utworze i jest tam litania wszystkich, którzy dostali Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny. A w Lublinie zaśpiewali to medycy. Dla mnie był



Jakub Polaczyk

wielki stres. Orkiestrą Filharmonii Lubelskiej dyrygował wspaniały Wojciech Czepiel, pochodzący też z tych stron.

– Dlaczego przeżywałeś stres siedząc na widowni?

– Ponieważ ja nie jestem odpowiedzialny za wykonanie utworu. Napisałem utwór, a potem pracuję z nim inni. Np. chór medyków i wiele z tych osób nie znało nut. Oni musieli się nauczyć słuchowo tego utworu, co zabiera dużo więcej czasu. A mieli na przygotowanie tylko kilka tygodni. Ostatecznie wszystko się bardzo pięknie udało.

– Dlaczego rektor z Lublina wybrał właśnie Ciebie i zadzwonił do Nowego Jorku?

– Przez wspomnianego mojego przyjaciela doktora Henryka Cioczka. Henryk jest absolwentem lubelskiej uczelni i w rozmowie z rektorem powiedział: „Przecież mamy w Nowym Jorku odpowiedniego kompozytora”. Tak nawiązałem kontakt z rektorem.

– Dlaczego wybrałeś muzykę, a nie medycynę?

– W I LO w Nowym Sączu chodziłem do klasy matematyczno-informatycznej i w ostatniej klasie mieliśmy zakres biologii i chemii bardzo okrojony. Właśnie wtedy

zdecydowałem, że to będzie muzyka. Ale zdawałem również na medycynę. Musiałem się bardzo długo przygotowywać i prawie nic nie zrobiłem przez ten rok muzycznie. Wówczas stwierdziłem, że czuję się zupełnie pusty. Czegoś mi brakuje. Ciężko żyć bez muzyki, bo ten rok poświęciłem na naukę biologii i chemii, żeby się przygotować do egzaminu.

– Kompozytor wygrał z lekarzem?

– Wygrał już chyba wcześniej. Kiedy miałem 18 lat, skomponowałem mój pierwszy utwór. Zawsze improwizowałem na fortepianie, nie wiedząc jeszcze, że improwizuję. Kiedyś ogłoszono konkurs kompozytorski w szkole muzycznej w Zawadzie i ja go wygrałem. Dla brata napisałem utwór na saksofon i fortepian. I to był mój pierwszy utwór. Później coraz więcej komponowałem. A nieco później poznałem Zygmunta Koniecznego, który zainteresował mnie piosenką.

– Legendarna postać polskiej muzyki.

– Tak, do Piwnicy pod Baranami do niego chodziłem. On mi dawał pierwsze lekcje kiedy byłem w Krakowie. Uczyła mnie również pani Irena Rolanowska, która przygotowała blisko dwudziestu pianistów na Konkurs Chopinowski.

– Twoje muzyczne zainteresowania to były m.in. studia podyplomowe muzyki komputerowej i audiowizualnej. Kończyłeś również muzykę filmową.

– Tak, w Łodzi.

– W czym się najlepiej czujesz?

– W muzyce autonomicznej, klasycznej. Oczywiście napisałem również wiele piosenek, pisałem jakieś elementy do filmu, dla teatru piszę. Jednak na pierwszym miejscu jest muzyka autonomiczna, instrumentalna, instrumentalno-wokalna. Bardzo lubię też muzykę symfoniczną i orkiestrową. Zygmunta Koniecznego radził, żebym zawsze jako kompozytor zaczynał od słowa. Kiedyś powiedział: „Ty świetnie się w tym czujesz! Może pójdziesz na muzykę rozrywkową?” No właśnie nie, bo muzyka rozrywkowa ma krótkie formy, dwie-trzy minuty. A ja chciałem pisać dłuższe utwory.

– Ale takie krótkie formy, piosenki również piszesz.

– Nawet często. Zdarza się, że w Nowym Jorku polskie piosenki piszę. Sprawia mi to dużą przyjemność. Takie rzeczy się szybko pisze, czasami wystarcza godzina. Oczywiście większego utworu, na przykład symfonii, w godzinę się nie napisze.

– A ile czasu potrzeba na symfonię?

– Trzy-cztery miesiące.

– I wtedy pracujesz od rana do wieczora nad utworem? Chodzi za tobą to cały czas?

– To nie jest tak, że siadam i w tym konkretnym momencie pracuję. Każdy ma różne metody pracy. Dla mnie muzyka dzieje się mimochodem. Kiedy teraz rozmawiamy to też mam jakieś przemyslenia muzyczne. To pewnie działa też na moją ekspresję.

– Muzyka gra w głowie?

– Tak, bo przecież muzykę tworzy się w głowie. Od tego trzeba zacząć, od wyobrażenia sobie pewnych rzeczy, a potem się zapisuje to, co się stworzyło w wyobraźni.

– Czyli gotowy utwór?

– Prawie gotowy. Można z różnymi rzeczami eksperymentować i mieć zarys całości. Nad tym się długo myśli, bo jak wspomniałem, ten najważniejszy proces twórczy dzieje się w wyobraźni, w głowie. A czasami mi się śni.

– Muzyka ci się śni? Czyli musisz się obudzić i zapisywać?

– Niekoniecznie. Mogę rano jedno słowo zanotować i z tym zostać. Szczegóły się mogą zmienić, ale idea zostaje. Dalej mam jakieś wyobrażenia, co bym chciał napisać w przyszłości, ale jeszcze może nie jestem gotów. Często czasu brakuje. Czasami myśli, które mi przychodzą do głowy, mogę wykorzystać za jakiś czas. Są takie myśli i utwory sprzed paru lat, o których chciałbym napisać, ale nigdy się tego nie podjąłem.

– A masz je gdzieś zanotowane?

– Notuję czasami na komórce. Czasami na e-mail przesyłam słowa, albo na kartce notuję. Mam dużo takich luźnych kartek. I to jest wielki problem. Dobrze, że istnieje system cyfrowy i mogę to wrzucić do komputera. W Starym Sączu u babci i mamy są sterty moich nut i różnych szkiców. To zajmuje masę miejsca.

– Przeglądasz te notatki sprzed lat?

– Czasami przeglądam, choć nawet nie wiem, co tam napisałem. To są szkice, które człowiek notuje w danym momencie i może je odkodować tylko wtedy, bo to są zapisy bardzo sekretne. Jak widać zbyt sekretne.

– W pewnym momencie znalazłeś się w Nowym Jorku. Dla artysty, dla muzyka Nowy Jork to jest najważniejsze miejsce na świecie?

– Nie wiem, czy najważniejsze, ale na pewno czołówka. Dawniej Paryż był takim miejscem, gdzie ścigali artyści. A dzisiaj takim Paryżem jest właśnie Nowy Jork.

Partnerzy wydania:





Jeśli mówimy o muzyce klasycznej, bo ludzie od muzyki filmowej zawsze jadą do Hollywood, do Los Angeles. Czy ja zawsze marzyłem o Nowym Jorku? Nie, to nie było tak, że koniecznie chciałem wyjechać do Nowego Jorku. Pierwszy raz do USA pojechałem, kiedy dostałem stypendium w Carnegie Mellon w Pensylwanii. Wyjechałem na dwuletnie artist dypłom jako pianista i kompozytor. A potem poznałem moją przyszłą żonę i spędziłem jeszcze rok w Kentucky. Moja żona jest architektem, ale również gra na skrzypcach. Akurat przeprowadzała się do Nowego Jorku i ja pojechałem tam za nią. Pół roku czekałem na wizę, ale przyjechałem do Nowego Jorku. Moja żona już tam pracowała, a ja zacząłem uczyć w konserwatorium.

– Twoja żona jest Amerykanką?

– Tak. Urodziła się w Chinach, skąd wyjechała jako dziecko i ma tylko amerykańskie obywatelstwo. Nie ma chińskiego, bo nie można mieć dwóch. Ja jestem w lepszej sytuacji. Mogę mieć dwa obywatelstwa, więc mam polskie i amerykańskie. No więc bałem się trochę Nowego Jorku, koledzy mnie przestrzegali, że życie jest tam ciężkie i drogie. Myślałem sobie: „O rany, musimy do Nowego Jorku!? Już tam wszyscy są i akurat jeszcze my jesteśmy potrzebni!”. Ale polubiłem Nowy Jork i już ponad dziesięć lat tam mieszkamy. Tam się urodził nasz syn. Wielu artystów tam spotkałem, również polskich z różnych dziedzin, muzyków, malarzy i pisarzy.

– Urszula Dudziak?

– Oczywiście! Moja znajoma, która tworzy kapelusze, była

projektantką kapeluszy dla Urszuli Dudziak i dla jej wcześniejszego męża Michała Urbaniaka. Poznałem i przyjaźnię się z doskonałym pianistą jazzowym Adamem Makowiczem. Mam tam wielu przyjaciół. Jesteśmy bardzo blisko, bliżej z ludźmi się jest w Stanach, w Nowym Jorku niż w Polsce. Czasami mam takie wrażenie, że artyści jednak nie trzymają się razem w Polsce. Nie wiem, dlaczego tak się dzieje, ale jakoś nie pomagają sobie za bardzo.

– W Ameryce często się spotykacie?

– Tak. Jest taka karczma na Greenwich, gdzie wielu artystów się spotyka. To taka nowojorska „Piwnica pod Baranami”. Oczywiście to miasto jest pełne artystów z całego świata. Dużo pochodzi z Azji – z Korei i z Chin. W jednym miejscu mamy przegląd wszystkiego co najważniejsze w światowej sztuce. I choć się obawiałem, to teraz uważam, że Nowy Jork był dobrym wyborem. Trochę stało się to przez przypadek. Nie dążyłem za wszelką cenę, żeby mieszkać w Nowym Jorku. Po prostu tak się życie potoczyło.

– Miałeś okazję występować w legendarnym nowojorskim Carnegie Hall.

– Wielokrotnie. Mój utwór był tam grany ośmiokrotnie. Dwa tygodnie temu był koncert w Carnegie Hall, zorganizowany z okazji jubileuszu tysiąclecia Królestwa Polskiego. Tam zaprezentowałem dwa utwory – jeden na otwarcie, napisany dla chóru. Ciekawostka – tylko połowa dzieci z polskich rodzin mówi po polsku. I to też jest zadanie, żeby przez muzykę edukować. Kiedy dzieci uczą się, śpiewają po polsku choćby tylko fonetycznie, to zawsze jednak coś do nich dociera. To taka edukacyjna rola muzyki. Tego wieczoru był grany jeszcze mój utwór na skrzypce i fortepian. W Carnegie Hall czasami akompaniowałem też jako pianista, ze skrzypkami, z flecistą. Były tam również grane moje utwory na kameralne składy i na chór. Słowem – jest to wspaniała sala i historyczne miejsce. Kiedy pomyślisz, że tyle świetnych osób wchodziło tymi samymi drzwiami co ty, na przykład Horowitz, Artur Rubinstein...

– Tam jest takie Hall of Fame?

– Jest. Na przykład przy wejściu są zdjęcia Beatlesów – Johna Lennona i Paula McCartneya oraz bardzo wielu wspaniałych śpiewaków.

– I kiedy wchodzisz, to sobie myślisz, że znalazłeś się w niezłym towarzystwie?

– W tym miejscu autentycznie czuć wspaniałą historię, choć przecież Stany Zjednoczone nie mają tak długiej historii, również historii kultury, jaką mamy w Europie. Jednak historia Carnegie Hall choć nie tak długa, to jest jednak wielka. Posiada specyficzną aurę, ona przypomina, że jest to miejsce, gdzie występowało wielu wspaniałych i uwielbianych przez świat muzyków.

– Twoim ulubionym artystą jest Fryderyk Chopin? Podróżowałeś ostatnio śladami Chopina.

– On jest jednym z moich ulubionych artystów. Faktycznie byłem ostatnio w Paryżu. Pojechaliśmy po koncercie w Lublinie odwiedzić miejsca związane z Chopinem, bo nie było mnie tam wiele lat. A wcześniej przez pięć lat prowadziłem festiwal „Chopin i przyjaciele” w polskim konsulacie w Nowym Jorku. Tak, to jeden z moich ulubionych artystów i na pewno był pierwszym kompozytorem klasycznym, jakiego usłyszałem. Kiedy mieszkałem w Starym Sączu, to wśród kaset dziadka były m.in. te ze Straussem i polonez Chopina w wykonaniu Adama

Harasiewiczza. To była pierwsza muzyka klasyczna, jaką kiedykolwiek usłyszałem! I wtedy uległem fascynacji muzyką. No i walcę Straussa muszę wspomnieć! Ale z drugiej strony też był John Lennon i film „Imagine”, który miałem w Starym Sączu nagrany na kasecie VHS przez moją mamę. I to była ostateczna pieczęć do mojej fascynacji muzyką.

– Czyli Dakota House na Manhattanie to jest dla ciebie ważne miejsce.

– Tak, często przechodzę obok budynku, gdzie mieszkał i został zastrzelony John Lennon. A po drugiej stronie ulicy w Central Parku jest Strawberry Fields, inne ważne miejsce związane z Lennonem.

– Wielbiciele Beatlesów dają tam niekończący się koncert.

– Kiedy się tamtędy idzie o 4–5 nad ranem to nie, ale później w ciągu dnia, to zasadniczo cały czas ktoś tam gra. To jest faktycznie jakby niekończący się koncert muzyki Lennona i Beatlesów. No i tam są prochy Johna Lennona.

– W tym kamiennym okręgu nazywanym Strawberry Fields?

– Tak, częściowo zostały tam rozsypane. Urnę z resztą prochów miała Yoko Ono po drugiej stronie ulicy w Dakota House. Ale ona tam już nie mieszka od kilku lat. Wyprowadziła się za miasto. Byłem też kilka razy na koncercie Seana Lennona, czyli syna Johna i Yoko. Z kolei pierwszy syn Johna, Julian Lennon napisał piękne książki dla dzieci. Mam te książki.

WYKORZYSTANO FRAGMENTY
WYWIADU DLA REGIONALNEJ
TELEWIZJI KABLOWEJ.

W moim przypadku rektor Uniwersytetu Medycznego z Lublina poprosił mnie o taki utwór. To ciekawa sytuacja, bo 20 lat temu miałem tam studiować. Zadziwiająca historia! Miałem być lekarzem, a ostatecznie zdecydowałem, że będę muzykiem.



Boże Narodzenie 2025

Zjednoczeni w rodzinnej atmosferze, pełni radości i pokoju, zasiądźmy przy wspólnym wigilijnym stole, aby Boży Syn narodził się w sercu każdego z nas i wypełnił swoją Osobą naszą codzienność. W tym szczególnym świątecznym okresie Bożego Narodzenia życzę, aby Nowonarodzony Jezus obdarzył wszelkimi niezbędnymi łaskami, zdrowiem oraz spokojem ducha. Niech w Nowym 2026 Roku nasza Ojczyzna rozwija się pomyślnie mimo trudności i przeciwności. Nowy Rok niech przyniesie powodzenie w sprawach osobistych i zawodowych.

Anna Paluch
Poseł na Sejm RP



Partnerzy wydania:



KARTY PODARUNKOWE

Małopolskiego Centrum Kultury SOKÓŁ
i Kina SOKÓŁ w Nowym Sączu

idealny prezent

SOKÓŁ

Małopolskie Centrum Kultury

KARTA
PODARUNKOWA

KINO SOKÓŁ
NOWY SĄCZ

KARTA
PODARUNKOWA

Karty dostępne w kasie MCK SOKÓŁ,
ul. Długosza 3, Nowy Sącz

Wesołych Świąt!

Partnerzy wydania:





MIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
W NOWYM
SĄCZU



Zapraszam!

Ludomir Handzel

PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

MOLIER SKĄPIEC

Adaptacja sceniczna i reżyseria: Jarosław Szewc

OBSADA:

Harpagon: Paweł Szczepaniak

Kleant: Hubert Matyaszek / Marcin Turek

Eliza: Katarzyna Skoczeń / Magdalena Zychowicz

Walery: Tomasz Worobiow

Marianna: Weronika Chruślicka / Paulina Jabłońska

Anzelm: Błażej Tolka / Michał Sokołowski

Frozyna: Halina Lenartowicz / Dorota Klimek

Simon: Nikodem Bulanda / Bartosz Lizoń

Jakub: Nikodem Bulanda / Bartosz Lizoń

Strzałka: Błażej Tolka / Michał Sokołowski

Komisarz Policji: Halina Lenartowicz / Dorota Klimek

Scenografia: Bartosz Kociołek, Janusz Michałek

Kostiumy: Izabela Wiatrak, Weronika Bartusiak

Dźwięk: Michał Skoczeń

Światło: Tomasz Urbański

13 stycznia | 20
godz. 18:00 | 26

SALA WIDOWISKOWA

Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Sączu

Al. Wolności 23

Bilety: www.mok.nowysacz.pl oraz w kasie MOK / pn-pt w godz. 8:00-16:00/

Partnerzy wydania:



Milenijny Portret Sądeczan

Był 27 grudnia 2000 r. Świat odliczał godziny do końca XX w. Pogoda w Nowym Sączu jak zwykle o tej porze roku. Chmury wiszą nisko, jest szaro, buro, a z zapachu powietrza można zgadywać, co wrzucają do licznych jeszcze wówczas w centrum kopciuchów okoliczni mieszkańcy. Mgła i smog tak gęsto spowijają miasto, że z balkonu ratusza ledwie widać bazylikę.

Od rana w redakcji „Gazety Krakowskiej” atmosfera trochę nerwowa. Ludzie nie mogli się skupić na bieżących sprawach, bo wszyscy uznali za swój obowiązek martwienie się na zapas tym, co wydarzy się w południe na Rynku. Jakby martwienie się mogło komuś w czymś pomóc. A na godz. 12 zaprosiliśmy mieszkańców pod ratusz,

byśmy wspólnie pozowali do „Milenijnego Portretu Sądeczan”. Wszak kończył się wiek XX i chcieliśmy sobie pstryknąć fotkę na pamiątkę. Tylko czy ludzie przyjdą, czy nasz redakcyjny pomysł okaże się wystarczającym magnesem? Kilka tygodni wcześniej opowiedzieliśmy o nim prezydentowi miasta Andrzejowi Czerwińskiemu. To konkretny facet, na podjęcie decyzji potrzebował jakieś pięć sekund: „Pomysł mi się podoba, wchodzę w to!”. Jak powiedział, tak zrobił, biorąc na siebie całą logistykę przedsięwzięcia, wszak zakładaliśmy, że będzie to jednak impreza masowa, a z tą związane są różne niespodzianki. Tylko czy ludzie przyjdą? Czy zrobienie sobie wspólnego zdjęcia będzie atrakcją? W telefonie nikt jeszcze nie miał aparatu fotograficznego.



Partnerzy wydania:

(25 lat później)

Ledwie miesiąc wcześniej pojawił się pierwszy taki model, ale na razie dostępny był tylko w Japonii.

Martwiliśmy się niepotrzebnie. Już ok. 11:30 na Rynku zaczęli się zbierać ludzie, a im bliżej południa tym było ich więcej. W pewnym momencie napływali na Rynek szeroką ławą ze wszystkich stron. Jak szacowano, tego dnia ponad trzy tysiące osób pozowało do „Milenijnego Portretu Sądectzan” – największej zbiorowej fotografii w historii miasta i regionu. Z balkonu miejskiego ratusza tłum fotografowali: Sylwester Adamczyk, Jerzy Cebula, Piotr Drożdżik, Juliusz Jarończyk, Andrzej Klimkowski, Łukasz Królikowski, Janusz Miczek, Bogusław Milan i Stanisław Śmierciak. Ilu fotografów, tyle por-

tretów. Choć pomysł na MPS urodził się w „Krakowskiej” i tam został opublikowany kilka dni później, to prezentowane tutaj zdjęcie na pewno nie zostało wykonane przez reportera GK Stanisława Śmierciaka. On jest na zdjęciu, widać go kucającego w pierwszym rzędzie w jasnej kurtce. Przedstawiona tu wersja zdjęcia pochodzi z książki „Nowy Sącz 366 dni” i tam jako autor foty podpisany jest Jerzy Cebula.

27 grudnia minie 25 lat od wykonania tej fotografii. Kto był tego dnia na sądeckim rynku może się po latach odnaleźć w tłumie. Kto nie był – przy odrobinie uważności i wysiłku – może odszukać kogoś znajomego. Życzymy Wam dobrej zabawy! I pamiętajcie – ćwiartka tego stulecia już za nami. (mol)



Partnerzy wydania:



Niech magiczna moc Wigilijnego Wieczoru przyniesie Wam spokój i radość.
Niech każda chwila Świąt Bożego Narodzenia żyje własnym pięknem.
A Nowy Rok obdaruje Was pomyślnością i szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia
życzą
właściciele i pracownicy
ZAKŁADÓW MIĘSNYCH LEŚNIAK

od 1990r.
LEŚNIAK



 **Nowy Sącz**
Miasto Królewskie

Niech przy wigilijnym stole zagości spokój,
a w naszych sercach przekonanie,
że miłość jest silniejsza niż wszystko co nas dzieli.
Niech Nowy 2026 Rok
będzie czasem pokoju i jedności.

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA







S z a n o w n i

Państwo

Z okazji nadchodzących świątecznych dni oraz Nowego Roku życzymy zdrowia, spokoju i dobrej energii na kolejne miesiące.

Niech 2026 rok przyniesie Państwu pomyślność, satysfakcję i nowe możliwości.

Dziękujemy naszym Pacjentom za zaufanie, dzięki któremu możemy towarzyszyć Państwu w drodze do lepszego zdrowia.

Dziękujemy również Kontrahentom za współpracę, która inspirowała nas do podnoszenia jakości naszych usług i wspólnego tworzenia przestrzeni opartej na profesjonalizmie, trosce i wzajemnym szacunku.

Z najlepszymi życzeniami,
Mariola Pawlak
Prezes Centrum Rehabilitacji Tukan
wraz z całym zespołem

1793
KRYNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
Uzdrowisko Krynica Żegiestów S.A. producent
naturalnej wody mineralnej „Kryniczanka”
i wód leczniczych Zuber, Jan i Słotwinka
składają wszystkim Czytelnikom
najserdeczniejsze życzenia.

Niech ten wyjątkowy czas
przyniesie Państwu
wiele radości, spokoju
i wzajemnej życzliwości.
Życzymy zdrowia,
pomyślności
oraz pięknych chwil
spędzonych
w gronie najbliższych.
Niech Nowy Rok
obdarzy Państwa
dobrymi decyzjami,
sukcesami
i codzienną satysfakcją.

Życzy
Zarząd i Pracownicy



Talent dostałem od Boga. Nic w tej sprawie nie musiałem robić

» Wojciech Molendowicz

ZALEKSANDREM KŁAKIEM, piłkarskim wicemistrzem olimpijskim z Barcelony, wychowankiem Dunajca, który po 40 latach wrócił na stałe do Nowego Sącza rozmawia Wojciech Molendowicz.

– No dobrze, przyznam się – trochę się wzruszyłem, bo nie widzieliśmy się ponad trzydzieści lat. Kiedy byłem początkującym dziennikarzem krakowskiego „Tempa”, a Ty młodym bramkarzem, jeździłem regularnie do Dębicy relacjonować mecze Igloopolu, gdzie wtedy grałeś.

– Ja też się wzruszam jak wspominał tamte czasy, kiedy z Nowego Sącza zostałem „porwany” w wieku 14 lat i pojechałem do Dębicy. Mówimy o czasach, kiedy uczyłem się wszystkiego po trochę właśnie tam. To był początek mojej kariery.

– Sentymentalnie się zrobiło. Dobrze, ale chyba powinniśmy zacząć od tego kulminacyjnego momentu. Jest 8 sierpnia 1992 r. Stadion w Barcelonie. Sto tysięcy ludzi na trybunach. Finał Igrzysk. Grałeś jeszcze później przy takiej publiczności?

– Chyba nie. No może w Rotterdamie, kiedy miałem epizod w lidze holenderskiej, albo w Brazylii z reprezentacją. Ale tam było ok. 60 tysięcy, więc ta Barcelona już się nie powtórzyła nigdy.

– 100 tys. kibiców i prawie wszyscy byli za Hiszpanami. Porażka 2–3, zabrakło kilku minut żebyście zostali mistrzami olimpijskimi. Jak wspominasz tamten mecz?

– Teraz wspominam dużo spokojniej niż kiedyś. Ale faktycznie, przez lata ta porażka siedziała we mnie, była jakąś zadrą. Nie potrafiłem sobie z tym poradzić i faktycznie miało to wpływ na moje myślenie i karierę. Natomiast po latach, kiedy podchodzę do tej sytuacji spokojnie, to tamten mecz nie jest już dla mnie porażką. To był sukces. I doceniam kibiców, którzy mimo upływu czasu wspominają ten finał, wyrażają sympatię i uznanie dla tego co zrobiliśmy.

– Bo to był wielki sukces. Przypomnę tamten srebrny skład: Kłak, Jalocho, Świerczewski, Łapiński, Kozmiński, Waldoch, Gęsior, Brzeczek, Juskowiak, Staniek, Kobyłański, Kowalczyk. Była paka?

– Do tej pory jest paka! Ciągłe jesteśmy przyjaciółmi. Oczywiście to nie jest kontakt na co dzień, natomiast spotykamy się przy różnych okazjach. Na przykład ostatnio na meczu charytatywnym dla naszego chorego kolegi Ryśka Stańka. Gramy w piłkę, wspominamy, rozmawiamy, bo ciągle jest o czym. Tworzyliśmy i tworzymy grupę przyjaciół. Oczywiście po olimpiadzie nasze losy i los trenera Janusza Wójcika bardzo różnie się ułożyły, ale wtedy



Aleksander Kłak

tworzyliśmy rodzinę i mówię to bez żadnej przesady.

– Z tamtego meczu jeszcze jedno nazwisko warto przypomnieć: Pep Guardiola. Człowiek, który już zapisał się w historii światowego futbolu. Do dziś nie schodzi z pierwszych stron gazet.

– Pamiętam go, bo to są momenty wyryte w pamięci już na całe życie. Zresztą m.in. ten mecz jest powtarzany w TVP Retro Sport i kiedyś go nawet widziałem. A Pep Guardiola, zrobił nieprawdopodobną karierę i został legendą futbolu.

– Jedno z pierwszych zdań, jakie można znaleźć o Tobie w internecie, brzmi: „Niezwyczajny talent dręczony kontuzjami”.

– Książkę można by o moich kontuzjach napisać. Próbowałem je kiedyś analizować z medycznego punktu widzenia. A talent? Ja się urodziłem z tym talentem. On nie jest jakąś moją wielką zasługą. Po prostu dostałem talent od Pana Boga. I ja w tej sprawie nic nie musiałem robić.

– Jako dziecko czułeś, że masz predyspozycje sportowe?

– Tak. Nawet moja mama wspominała, że jako trzylatek grałem w parku w piłkę czy raczej się nią

bawiłem. I jakiś starszy pan, który siedział na ławce powiedział: „To będzie piłkarz”. Już w szkole podstawowej mieliśmy fajną ekipę do sportu. Uprawialiśmy siatkówkę, koszykówkę, lekką atletykę. Tego sportu na co dzień było mnóstwo. Mieszkaliśmy wtedy przy Grodzkiej. Niedaleko na Żółkiewskiego były garaże, betonowy kawał placu i tam się grało, na rowerach ścigało, tam się po drzewach wspinało. Tam rosła wierzbina, na którą wchodziliśmy. Coś mi z tego zostało, ponieważ potem trochę zająłem się wspinaczką górską. Tak więc mojego sportowego talentu nie trzeba było odkrywać. Gdziekolwiek startowałem, odnosiłem jakieś sukcesy – w biegu czy w skoku w dal. No i tak zostałem piłkarzem, a konkretnie juniorem WCKS Dunajec.

– Od razu na bramkę?

– Nie! Ja też potrafiłem grać w piłkę i wtedy byłem napastnikiem. Nawet niedawno z Piotrkim Świerczewskim wspominaliśmy taki mecz, w którym Piotr był pomocnikiem, ja napastnikiem i strzelałem bramki. Podobało mi się to. Ale w pewnym momencie zabrakło bramkarza, a trenerzy wiedzieli, że ja już zakładałem rękawice. Skłamałbym,

bo rękawic wtedy nie było. Chyba pierwsze w jakich bronilem to były narciarskie. Mój tata przywiózł z Czechosłowacji typowe rękawice na narty, a ja do nich poprzyszywałem kawałki gumy z paetek pingpongowych, żeby wyglądały choć trochę na bramkarskie. I tak stanąłem na bramce w wieku 12–13 lat. Zresztą do tej pory w niektórych krajach te treningi są tak prowadzone, że nie ma bramkarza w młodszych grupach. Chłopcy się po prostu wymieniają, więc ja też raz byłem na bramce, raz w ataku, aż w końcu... Asz w końcu przyjechała Dębica i zaproponowała mi przeprowadzkę.

– To ja mam tu cytaty z Aleksandra Kłaka: „Miałem 14 lat, kiedy opuściłem dom.” Młodo wyjechałeś.

– To był 1985 r. lipiec, wakacje. Niedużo wcześniej zostałem przyjęty do Technikum Mechaniczno-Elektrycznego w Nowym Sączu, a tu nagle taka bomba! Przyjeżdża ekipa z Dębicy i dosłownie porywa mnie z mieszkania (śmiech). W jakąś torebeczkę zapakowałem bieliznę i trochę ubrań.

– Ale przecież rodzice musieli podpisać zgodę?

– Tak i mieli z tym duży problem. Jednocześnie wiedzieli, że ja po prostu jestem sportowcem i będę się realizował w tym kierunku.

– Wyjeżdżałeś do Dębicy z obawami czy dasz sobie radę? A może raczej czułeś, że zaczyna się wielka przygoda?

– 14-latek tak nie myśli. No chyba, że jacyś młodzi ludzie są domatorami. Ja domatorem nie jestem do tej pory. Lubię podróże i jak tylko pojawia się jakaś możliwość, to bardzo często wyjeżdżam. Lubię zwiedzać. Fascynują mnie podróże, nowe miejsca, inne miasta, góry, generalnie geografia. Więc wyjazd z Nowego Sącza był radosnym momentem.

– A Dębica to był wtedy dobry kierunek. Prosperita kombinatu Igloopol, potężny prezes Edward Brzostowski.

– Tak. Ja już wtedy planując moją karierę miałem w głowie trzy kierunki: Wisła Kraków – numer jeden na mojej liście, Stal Mielec, no i Igloopol Dębica, który rośl w siłę.

– Choć to może być trudne zostawmy na chwilę piłkę nożną. W 1985 r. wyjechałeś do Dębicy i teraz po 40 latach wróciłeś na stałe do Nowego Sącza. Długo Cię nie było.

– Ale czuję, że Nowy Sącz to jest moje miasto.

– Nie rozumiem jednak, jak Ty wytrzymałeś tak długo w Belgii. Lubiś wspinaczkę, a w Belgii ciężko znaleźć jakąś większą górę.

– Zdziwisz się, ale z Belgii jest bardzo blisko do Szwajcarii. Planuję wyjazd w góry w ciągu jednej

nocy potrafiłiśmy przyjechać z Belgii do szwajcarskiej granicy, a potem wybierało się dowolny kierunek. Dzięki temu bardzo często bywałem w Alpach.

– Lubiś góry.

– Bardzo lubię. Kiedy po raz pierwszy stanąłem na lodowcu, to po prostu się w tym zakochałem. To jest coś, co ciężko określić słowami. Ludzie, którzy chodzą po wysokich górach wiedzą, co się wtedy czuje. Wysokie góry odkryłem już po karierze zawodniczej. Kiedy grasz w klubie nie ma na to czasu i możliwości, ponieważ kontrakty są tak sformułowane, że nie wolno takich sportów uprawiać. Zapięcie się na linie w jakimś ciężkim terenie raczej nie jest dozwolone profesjonalnym zawodnikom w dzisiejszym sporcie. Mają to zapisane w kontraktach.

– Skoro przy kontraktach jesteś. Był taki moment w Twojej karierze, kiedy złożyłeś już podpis pod kontraktem z Olympique Marsylia. Klubem, który wówczas trząsał piłkarską Europą.

– Niedawno Piotrek Świerczewski, który też grał później w Olympique przypominał o tym. Mówi do mnie: „Olek, przecież oni czekali tam na ciebie”. Faktycznie, już miałem podpisane z klubem wszystkie umowy, już jakieś pieniądze Francuzi przelali za ten transfer. Czekaliśmy tylko na otwarcie okienka transferowego, które miało nastąpić w maju. Ja byłem wówczas w Olimpii Poznań i pojawiały się nawet tytuły „Z Olimpii do Olympique”. To był moment, na który czekałem, którego pragnąłem, zaczynała się dla mnie wielka piłka.

– I nagle przychodzi wielkie rozczarowanie. Policja we Francji zamyka prezesa Bernarda Tapie, a Ty to oglądasz w telewizji.

– A ja siedzę w Poznaniu, w wynajmowanym mieszkaniu i nie mogę uwierzyć, kiedy patrzę w telewizor. Pamiętam ten moment dokładnie do dzisiaj, jak na zdjęciu – układ mebli w pokoju, telewizor. Szkol! Zadzwońiłem do mojego menagera, pana Jurka Kopy i pytam co jest grane, ale on sam nie miał pojęcia. To nie były czasy szybkiego przepływu informacji. Były jakieś telefony, spotkania i dopiero po kilku dniach dotarło do mnie, że zostaję w Olimpii. Co ciekawe mieliśmy z żoną w Poznaniu nauczyciela języka francuskiego, który nam dawał lekcje. Ja już myślałem po francusku (śmiech). Oczywiście potem zmieniłem kluby, grałem dalej, trenerzy widzieli we mnie potencjał na bramkarza reprezentacyjnego, ale...

– Ale gdybyś miał dzisiaj sobie wystawić ocenę w skali od 0 do 10, to ile wycisnąłbyś na boisku ze swojego talentu?

– Z talentu? 3 (śmiech).

Partnerzy wydania:





– Nie więcej?

– Dobra, to 3 plus (śmiech).

– Surowy jesteś dla siebie.

– Surowy, ale to już nie ma większego znaczenia dzisiaj. Nie rozmyślam w tych kategoriach. Chodzi o talent, który faktycznie trochę zmarnowałem poprzez jakieś nieświadome, nerwowe wybory. Właśnie to, czego mi brakowało w karierze, to była cierpliwość. Była potrzeba, żebym pewnych decyzji dokonywał dużo spokojniej.

– Czy to była woda sodowa?

– Tak, na pewno.

– Przyznajesz się?

– Tak, chociaż może nie taka klasyczna sodowa, ale lekko zgazowana mineralna, taka nowosądeczanka. Dzisiaj też widać z jakimi problemami borykają się młodzi ludzie w piłce, w sporcie, którzy nagle zarabiają wielkie pieniądze. Młody człowiek jednak jest podatny na związane z tym życiowe zawirowania.

– Za wcześniej przychodzą wielkie pieniądze? Młody człowiek nie jest na to przygotowany? Ty chyba nawet w jakimś wywiadzie powiedziałeś, że jako 15-latek zarabiałeś więcej niż cała twoja rodzina razem wzięta.

– Dostałem wtedy naprawdę duże pieniądze, które zresztą były przechowywane przez rodziców. Ja nie miałem do nich dostępu. Dębica była w tamtym czasie potentatem, tam się nie liczyli z pieniędzmi. W wieku 17 lat jeszcze prawa jazdy nie miałem, ale już miałem samochód, poloneza. Stał w garażu, zresztą niedaleko miejsca, gdzie teraz rozmawiamy.

– W 2014 r. mocno się otworzyłeś w wywiadzie dla „Przeglądu Sportowego”. Opowiedziałeś bardzo szczerze nie tylko o swojej karierze sportowej. Wiele osób było poważnie zaskoczonych. Grzegorz Mielcarski powiedział: „Muszę do Olka zadzwonić, pogratulować mu odwagi. To był do bólu szczery wywiad.”

– Tak, ponieważ stanąłem przed ścianą. To już była ściana. Nie było wyjścia. No może wyjście było, ale nie było nadziei na cokolwiek, na radość, szczęście, jakieś dalsze

spełnianie się. A przecież człowiek 40-letni ma przed sobą jeszcze drugie tyle. I trzeba było jednak stanąć w prawdzie. Trzeba było pewne rzeczy uporządkować, pozmienić. I to się stało. Załamanie nerwowe, depresja...

– Wspominałeś, że odbyłeś wówczas w Belgii szczerą rozmowę z pewnym księdzem...

– Zwróciłem się w kierunku braci kapucynów. To jest zakon, który jest na misji w Antwerpii. Mają tam kościół i bardzo wielu Polaków jest skupionych wokół tej wspólnoty i klasztoru. Tam można było otrzymać pomoc. Ja się do nich zwróciłem i dostałem tę pomoc. Bardzo im za to dziękuję. Zostaliśmy przyjaciółmi.

– To był ważny moment w Twoim życiu.

– Tak, przełomowy, który wszystko pozmieniał. Moment najważniejszy, ponieważ teraz podchodzę do wielu spraw całkiem inaczej. Wróciła energia, wróciło pozytywne myślenie, wróciła radość, relacje. Pewnych rzeczy oczywiście już nie da się naprawić, natomiast większość da się poprawić.

– Ktoś się może zastanawiać jak młody, zdrowy, dobrze zarabiający, przystojny, wysportowany człowiek może mieć czarne myśli. Dlaczego jest nieszczęśliwy? A jednak może.

– Tak. Nie mówię, że tak się stało tylko ze mną. Interesuję się tym problemem. Jeśli mam coś czytać albo oglądać, to wybieram treści, które poszerzają wiedzę o tym, co dzieje się w dzisiejszych społeczeństwach i o problemach człowieka we współczesnym świecie. Jakieś pojęcie o tym dał mi wieloletni pobyt za granicą. Mieszkalem w Belgii, Holandii, Niemczech, Szwajcarii.

– Można powiedzieć, że w pewnym momencie dojrzałeś emocjonalnie. Dochodzisz do pewnych przemyśleń, do odkryć, na które kiedyś nie było czasu?

– To bardzo trafne, myślę, że tak. Nie widzieliśmy się tyle lat, a jednak bardzo dobrze to podsumowałeś.

– Widziałem Cię w jakimś zdjęciu z plecakiem, jak idziesz z pielgrzymką do Santiago de Compostela. Przeszedłeś całe Camino Santiago?

– Tę trasę można przejść nawet tutaj. Wstać, po prostu wyjść i znaleźć muszelkę, która prowadzi do Santiago. I już jest trasa, bo ja wiem, o co chodzi. Ja szedłem tzw. Camino Primitivo. To w miarę krótka wersja, chyba niecałe 300 km. A potem jeszcze szedłem taki kawałek z Lizbony do Fatimy i to też jest krótka trasa. Ale mam zamiar tam jeszcze wrócić, na pewno wrócę.

– Jest coś takiego, że jak ktoś raz pójdzie na Camino to chce tam wracać.

– Bo tam jest niesamowita atmosfera. Z jednej strony powinno się iść samemu, w wyciszeniu, żeby pewne rzeczy przemyśleć, troszeczkę trudu doświadczyć. I to daje człowiekowi inną perspektywę, inne myślenie. Ten trud i wyzwania na trasie są takimi elementami, dzięki którym człowiek dojrzewa, wychodzi ze swojej strefy komfortu. I to jest bardzo ważne. Zatem na Camino niby idziesz sam, ale równocześnie fascynująca jest ta różnorodność pielgrzymów z całego świata. Jeśli znasz jakiś język obcy, to szybko zaczynasz należeć do wspólnoty pielgrzymów. Na szlaku, w kawiarni, czy w schroniskach spotykasz świetnych ludzi. Widzisz znajome twarze, z niektórymi jesteś już po imieniu. W schronisku wieczorem doświadczasz radości spotkania z ludźmi, rozmowy, ale na drugi dzień trzeba wstać bardzo wcześniej i iść dalej do św. Jakuba.

– Olek jeszcze jeden Twój cytat: „Przez 20 lat Pan Bóg miał do mnie cierpliwość”. Mocne zdanie.

– No tak. Wychowałem się w Nowym Sączu, w rodzinie katolickiej, więc miałem podstawy, a może nawet troszkę więcej. Bardzo chętnie wtedy posługiwałem jako ministrant w kościele, chętnie chodziłem w czasie adwentu na roraty. Generalnie byłem blisko kościoła. Natomiast kariera sportowa i zaangażowanie się w sprawy dnia codziennego trochę to zmieniły. Nie oszukujmy się, kariera sportowa jest bardzo atrakcyjna, człowiek jest na piedestale, są finansowe możliwości, atrakcyjne wyjazdy. Było coś, co mnie wciągnęło, naprawdę wciągnęło po uszy. No i na te 20 lat po prostu zapomniałem o pewnych wartościach, zasadach. Przede

wszystkim chodziło o zasady, bo gdy człowiek je stosuje, to wszystko jest naprawdę dużo, dużo łatwiejsze! Natomiast można powiedzieć, że ja sobie wszystko utrudniałem. I gdyby było we mnie więcej spokoju, więcej przemyślenia... Chciałem powiedzieć ważną rzecz. Że gdybym konsultował z wolą Bożą te wszystkie rzeczy i decyzje, to wtedy wycisnąłbym pewnie 9 z mojej kariery.

– Gdybym miał głowę dzisiejszego Olka Klaka, wtedy, gdy byłem wicemistrzem olimpijskim...

– To 9, tak! Ponieważ teraz znam pewne zasady, wiem jakie są konsekwencje niektórych poczynąń. Ale chyba każdy by mógł powiedzieć coś podobnego w pewnym wieku. Nie sądzę, że jestem tutaj jakimś wyjątkiem.

– Niedawno skończyłeś 55 lat. Jesteś spełniony, jesteś szczęśliwy?

– Tak, tak! Z dnia na dzień bardziej, każdy dzień jest lepszy (śmiech).

– Ani słowa dotychczas nie powiedziałeś o autobusach w Antwerpii, a to był spory kawałek Twojego życia.

– Ale teraz traktuję to troszeczkę jako pokutę. 18 lat kierowałem autobusami miejskimi, a to jest bardzo ciężki zawód. To nieregularne spanie, nieregularne jedzenie, cały czas z ludźmi, cały czas jesteś odpowiedzialny za nich, za każdy najmniejszy upadek w autobusie, już nie mówiąc o stłuczce na drodze. Na szczęście nie miałem żadnych poważnych spraw, ale nawet małe rzeczy były już powodem do stresu. I tych 18 lat było ciężkim okresem, więc traktuję je jako pokutę.

– A wydaje się, że to taki przyjemny zawód. Prowadzisz komfortowy, bezszmerowo sunący autobus.

– I to jest złudne, mylące. Ludzie, którzy nigdy nie uprawiali tego zawodu, mogą mieć takie wrażenie. Co tam kierowca! Jedzie sobie spokojnie, w sfoferce ciepło, radjoko gra. No nie, nie, nie!!!

– Masz na myśli odpowiedzialność?

– Przede wszystkim to jest męcząca monotonia, bo jeździsz

godzinami. W pewnym momencie zrozumiałem, że muszę coś robić, bo ten zawód dewastuje mnie i moje zdrowie.

– I wtedy powiedziałeś pas!

– Jeszcze nie wtedy! Ale zacząłem coś zmieniać. Jak była przerwa zamykałem się w autobusie i ćwiczyłem. Podciągałem się na uchwyty dla pasażerów, robiłem pompki między siedzeniami. Czasami były śmieszne sytuacje, ponieważ na przystanku stali ludzie, oglądali mnie przez szybę autobusu i śmiali się z tego co widzą.

– A w Antwerpii wiele osób Cię znało. Podobno wyznaczano Ci nawet trasę koło stadionu w godzinach meczu.

– Był taki moment, kiedy widziałem, że po prostu koledzy dyspozytorzy puszczali mnie na tę linię.

– Kibice jadą na mecz, a za kierownicą mamy Olka Klaka.

– To była linia 19, pamiętam do dziś.

– Co robisz obecnie? Miesiąc temu miałeś urodziny, dwie piątki obok siebie wyskoczyły. Z facetem można rozmawiać o jego wieku, prawda?

– Oczywiście!

– No więc jakie plany ma facet w tym wieku?

– Wróciłem do Nowego Sącza. Mój ojciec jest pszczelarzem z ogromnym doświadczeniem, z 50-letnim stażem i posiada dużą pasiekę. No i tej pasieki nie miał kto przejąć. Więc plan na przyszłość jest taki, żebym ja został tym pszczelarzem i już jestem w trakcie nauki. Zresztą mam bardzo dobrego nauczyciela, własnego tatę. Nasza relacja jest wyśmienita. Potrafimy naprawdę się dogadać i pośmiać, i wyprodukować bardzo dobrego miód.

– Czyli zostajesz pszczelarzem. To teraz jest czas na lokowanie produktu. Jak po miód, to tylko do Olka Klaka!

– Wśród ludzi, którzy znają miód mojego taty Tadeusza i chętnie go kupują, to może nawet reklamy nie potrzebujemy.

REKLAMA

Kmak
WYROBY REGIONALNE
KAMIONKA WIELKA

WESOŁYCH ŚWIĄT

ZAPRASZAMY DO SKLEPÓW FIRMOWYCH
NAWOJOWA ul. Krynicka 80
- KAMIONKA WIELKA 501 - Lewiatan
- NOWY SĄCZ ul. Klasztorna 26

Partnerzy wydania:



Z okazji Świąt Narodzenia Pańskiego składamy najserdeczniejsze życzenia wielu łask Bożych, pokoju i radości. Niech te szczególne dni przypominają o tajemnicy Boga, który w Jezusie Chrystusie wszedł w dzieje ludzkości, niosąc nadzieję rozświetlającą nasze ziemskie życie. To czas kiedy na nowo odkrywamy jego sens, doświadczamy miłości i dzielimy się miłością. Zrywając ostatnie kartki z kalendarza życzymy, aby Nowy Rok 2026 przyniósł wszelką pomysłność oraz wiele sukcesów w realizacji planów i zamierzeń.

Przewodniczący Rady Miejskiej
Andrzej Stawiarski

Zastępca Burmistrza
Kazimierz Giziński

Burmistrz Starego Sącza
Jacek Lelek

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia

NIECH TEGOROCZNE ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA BĘDĄ CZASEM POKOJU,
WDZIĘCZNOŚCI I DOŚWIADCZENIA BOŻEJ MIŁOŚCI

ZYCZY
URSZULA NOWOGÓRSKA
POSEŁ NA SEJM RP

Drodzy Mieszkańcy, życzę Wam, aby Świąta Bożego Narodzenia były dla Was czasem pełnym nadziei, radości i wzruszeń. Niech te chwile spędzone w gronie najbliższych zostaną na długo w Waszej pamięci i sercach. Życzę Wam wszystkiego, co najlepsze, w imię pokoju, miłości i szczęścia.

Z serca życzę Wam Wesołych Świąt Bożego Narodzenia!
Marta Słaby Wójt Gminy Łabowa

Szanowni Mieszkańcy i Goście Gminy Łososina Dolna!

Życzymy najpiękniejszych chwil jakie mogą przynieść zbliżające się Świąta Bożego Narodzenia. Aby okres świąteczny był czasem dobrym, radosnym, spędzonym w gronie najbliższych, by nie zabrakło chwili zadumy, refleksji i odpoczynku. Niech ten niezwykły czas przypomina nam o wzajemnej życzliwości, wsparciu i trosce o innych. Niech to będzie szczególna okazja do uśmiechu, dobrego nastroju, entuzjazmu i wspólnego kolędowania przy wigilijnym stole.

Życzymy także, aby w Nowym 2026 Roku spełniły się wszystkie Państwa nadzieje i marzenia. Niech będzie to dobry rok, który przyniesie szczęście i rozwój naszej gminie i każdemu z Państwa.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Życzę:

Bolesław Oleksy
Przewodniczący Rady Gminy

Adam Wolak
Wójt Gminy Łososina Dolna

**Zdrowych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego 2026 roku,
dla wszystkich naszych Klientów, życzy
Zarząd i Pracownicy H.S. „Gorzków”**



Wesołych Świąt

*Niech magiczna noc Wigilijnego Wieczoru przyniesie
Wam spokój i radość. Niech każda chwila
Świąt Bożego Narodzenia żyje własnym pięknem,
a Nowy Rok obdaruje Was pomyślnością i szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia, niech
spełniają się wszystkie Wasze marzenia.*

*W tych wyjątkowych dniach Rada Nadzorcza oraz Zarząd
Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej w Nowym Sączu
życzy wszystkim swoim Klientom, Kontrahentom,
Rolnikom oraz Pracownikom zadowolenia i sukcesów
zarówno zawodowych jak i osobistych.*

Szanowni Państwo,
Z wyrazami wielkiej wdzięczności za serce i wszelką pomoc okazaną naszym podopiecznym,
ludziom chorym i cierpiącym składamy serdeczne życzenia świąteczne.

Niech łaska Bożego Narodzenia spłynie na Was, Wasze Rodziny i Przyjaciół!
Spokoju, miłości, powodzenia w ważnych zamierzeniach
oraz satysfakcji z dzielenia się dobrem na nowy rok
życzą

Zarząd, Pracownicy i Wolontariusze Towarzystwa Przyjaciół Chorych

Szadecnie Haspizum



**Twój operator
z Nowego Sącza**

U nas rozmawiasz z człowiekiem

tel. 18 540 10 10



TELEWIZJA INTERNET TELEFON



Partnerzy wydania:





„Romantyczni” grają i śpiewają już pół wieku

» Jerzy Widel



Lipiec 1975 r. – stadion na Starej Sandecji, kiermasz WSS „Społem”

Można dodać, że wciąż im mało. Bo muzyka i śpiew ciągle gra im w duszach.

Dowodem tej nieustającej pasji jest fakt, że spotykają się systematycznie w każdą środę w domu katechetycznym „kolejowych” ojców jezuitów przy ulicy Zygmuntowskiej.

Kiedy rozmawiamy tematem przewodnim próby są kolędy ćwiczone przed zbliżającymi się Świętami Bożego Narodzenia. Dzięki uprzejmości proboszcza Parafii Kolejowej ojca Bogdana Długosza, znaleźli swój symboliczny dach nad głową gdzie mogą ćwiczyć i przygotowywać się do występów oraz

koncertów granych na zaproszenie różnych instytucji, wśród osób które chcą ich posłuchać we wszelkim repertuarze. Bo kolędy to zaledwie ułamek ich bogatej oferty artystycznej, którą proponują słuchaczom już od ponad 50 lat istnienia. Dokładnie pół wieku, ledwie z małymi przerwami.

Aktualny skład zespołu „Romantyczni” to: Zbigniew Łagan (akordeon), Bartłomiej Celewicz (piano), Mieczysław Grucela (banjolina), Krzysztof Kaczmarek (perkusja), Ryszard Guśtak (gitara), Zenon Janisz (gitara basowa), Tadeusz Nieć (skrzypce – kierownik zespołu), Tadeusz Szafarz (śpiew).

Najmłodszymi stażem w zespole są Krzysztof Kaczmarek, który dołączył do składu w zeszłym roku oraz Bartłomiej Celewicz w zespole od kwietnia tego roku.

Bartłomiej Celewicz to syn wspańiałego pianisty Jana Celewicza, który również przez kilka lat grał z „Romantycznymi”. Kilka lat wcześniej do zespołu dokooptował Zbigniew Łagan – akordeonista, który godnie zastąpił zmarłego, wspańiałego, poprzedniego kierownika zespołu, kompozytora i aranżera Jerzego Kotarbę. Kilkunastoletnim stażem może pochwalić się również Ryszard Guśtak, gitarzysta, od wielu lat związany z parafią kolejową



1981 r. ZNTK Nowy Sącz, świetlica zakładowa

Partnerzy wydania:





1984 r. kiermasz nowosądecki w Rynku pod kasztanem



1985 r. – Dom Robotniczy w Nowym Sączu, 10-lecie zespołu

jako muzyk w zespołach przy niej działających.

Wspaniałą kartę historii zespołu zapisuje Tadeusz Szafarz utalentowany tenor, ale również muzyk (harmonijka ustna, puzon), ale przede wszystkim śpiewak chętnie zapraszany do występów w sądeckich chórach parafialnych.

Tadeusz Szafarz to najstarszy stażem członek zespołu „Romantyczni”. Jako jedyny ma pełne prawo do jubileuszowej pięćdziesiątki. Tadeusz Nieć, skrzypek, może się pochwalić stażem zespołowym tylko o trzy lata krótszym, (choć z przerwami) niż jego imiennik. Dwaj Tadeusze to najstarsze fiłary zespołu.

Nieco młodszy Zenon Janisz – w zespole od 1986 r. z przerwami – gitarzysta basowy, a wcześniej również banjo i gitara – od wielu lat wraz żoną Ewą i synem Michałem, który również miał przygodę z Romantycznymi jako pianista, prowadzą zespół dziecięcy przy parafii kolejowej.

Przykładem niezmiennego miłości do muzyki jest nasz „senior” Mieczysław Grucela grający na banjoli, czyli instrumentem będącym połączeniem banjo i mandoliny. Wspaniały człowiek, muzyk i pomimo wieku (91 lat!) zawsze sumienny i perfekcyjny.

A jakie były początki zespołu muzyczno-wokalnego „Romantyczni” pół wieku temu?

– W tamtych latach było wiele zespołów muzycznych, które niemal codziennie grały na dancngach, bo w Nowym Sączu kwitło życie towarzyskie w tym muzyczne – wspomina Tadeusz Nieć, absolwent Szkoły Muzycznej w Nowym Sączu. – Wielu z tych muzyków pracowało w ówczesnych Zakładach Naprawczych Taboru Kolejowego. To byli wykształceni muzycy i amatorzy – pasjonaci. Po nocy sylwestrowej 1974-1975, pierwszego stycznia w imieniny Mieczysława Markowicza, muzyka grającego na „banjolinie” spotkali się symbolicznej kawie śniadaniowej: Józef Kutyla (gitarzysta), Henryk Majeran (śpiew) i Jan Pach (skrzypek – organizator powojennej sądeckiej orkiestry symfonicznej).

Nieżyjący członkowie zespołu:

- Mieczysław Bańkowski – śpiew
- Jan Celewicz – pianino
- Henryk Dyszkiewicz – perkusja
- Mieczysław Głód – śpiew
- Alina Janków – skrzypce
- Stanisław Janków – kontrabas, gawędziarz
- Lucjan Kolasa – śpiew
- Jerzy Kotarba – akordeon
- Zygmunt Kotarba – gitara basowa, pianino
- Józef Kutyla – banjo, gitara
- Henryk Majeran – śpiew
- Mieczysław Markowicz – banjola, kronikarz
- Jan Pach – skrzypce
- Zygmunt Sławski – bęben
- Elżbieta Szwechłowicz – śpiew
- Józef Witowski – akordeon
- Kazimierz Wróbel – gitara

Byli, żyjący członkowie zespołu:

- Anna Buda – śpiew
- Genowefa Langenfeld – śpiew
- Daniel Truszkowski – gitara

Panowie dobrze się znali, wszak pracowali w ZNTK, uradzili, że trzeba powołać do życia zespół muzyczno-wokalny. Tak się zaczęło. Tę czwórkę można nazwać ojcami założycielami „Romantycznych”. Zaprosili do współpracy innych muzyków z założeniem, że będą grać i śpiewać przedwojenne szlagiery, coś dla ucha.

– Tym samym w 1978 roku za namową panów Kotarby oraz Kutyla również ja trafiłem do zespołu – wspomina Tadeusz Nieć.

Pierwszym ich domem, miejscem prób i występów był ośrodek „Praktyczna Pani”, WSS „Społem” przy ulicy Żółkiewskiego. Jakież to odległe czasy! Kto dzisiaj pamięta, że Nowy

Sącz był wtedy stolicą województwa nowosądeckiego.

Ze swoim repertuarem piosenek rodem z kapel podwórkowych, szlagierów przedwojennych i piosenek batiarów lwowskich zdobywali popularność.

Byli zapraszani na festiwale z takim repertuarem. Koncertowali poza Nowym Sączem – w Przemyślu, Warszawie, Krakowie, a poza granicami kraju w Czechosłowacji, Jugosławii.

Byli wówczas w zespole „Romantyczni” wszechstronni muzycy, profesjonalni śpiewacy i wokaliści. Warto ich wspomnieć bo wielu niestety już nie żyje, wszak mija 50 lat.

DOKOŃCZENIE NA STRONIE 40.



Jubileusz 50-lecia zespołu, 23 sierpnia 2025 r. Ogródki Działkowe Węzła PKP Nowy Sącz

DOKOŃCZENIE ZE STRONY 39.

Zespół tworzyli w czasach największych sukcesów: Elżbieta Szwechłowicz, Mieczysław Bańkowski, Mieczysław Głód, Stanisław Janków, Jerzy Kotarba, Henryk Majeran, Mieczysław Markowicz, Tadeusz Nieć, Stanisław Pietrzykowski, Tadeusz Szafarz. Większość z nich to wspaniali śpiewacy i muzycy, chociaż w niemal wszyscy amatorzy.

- W repertuarze przez te wszystkie lata mieliśmy ponad 230

pozycji muzycznych i wokalnych – mówi Tadeusz Nieć. Od piosenek podwórkowych, przez pieśni partyzanckie, wojskowe, po piosenki lwowskie, klezmerskie i kolędy. Gorzej było z patronami. Bo skończył się dach nad głową w „Praktycznej Pani”. W 1980 roku naleźliśmy lokum w Domu Robotniczym. Ten czas się skończył w 1989 i przytulił nas Klub Osiedlowy „Piast” na sądeckim osiedlu Milenium. W końcu 2006 roku, akurat w 30-lecie naszego istnienia, musieliśmy zawiesić działalność, bo

w całym mieście nie było dla nas miejsca na próby i ćwiczenia.

O ironio! Po uroczystym koncercie z tej okazji w sali reprezentacyjnej ratusza i odznaczeniu „Romantycznych” oraz poszczególnych członków zespołu „Tarczą Herbową Miasta” klamka zapadła. Zespół zawiesił działalność, chociaż formalnie likwidacji nie zrealizował. Na szczęście.

Muzycy i wokaliści rozeszli się do domów. Każdy sobie w samotności ćwiczył. Aż do 2011 roku kiedy to doszło do spotkania Jerzego

Kotarby, ówczesnego kierownika zawieszonego zespołu z Tadeuszem Nieciem, którzy byli iskrą zapalną do wznowienia działalności. Przez kolejne trzy lata spotkania odbywały się w mieszkaniu Tadeusza Niecia.

Następnie na jakiś czas przegarnęło ich TPSP w Nowym Sączu kierowane przez Alinę Bożyk. Obecnie miejscem spotkań i prób jest dom katechetyczny parafii kolejowej.

O „Romantycznych” choć można by było napisać książkę. To

w końcu 50 lat działalności. Koncert jubileuszowy odbył się we wrześniu 2025 roku w sali balowej świetlicy ogrodów działkowych na Tłokach. W obecności zacnych gości, rodzin, sympatyków zespołu. Wspaniała zabawa, wspomnienia. Jednym słowem było romantycznie: „Myśmy sądeczanie w Sączu urodzeni, na chlebie sądeckim dobrze odżywieni”

- Bo muzyka – jak twierdzi najstarszy członek zespołu – to całe moje życie i tak będzie do mojego końca.

REKLAMA





W ten wyjątkowy czas Narodzenia Pańskiego pragniemy życzyć, aby blask wigilijnej gwiazdy rozświetlał każdy dzień nadzieją, a świąteczna cisza przyniosła ukojenie i przestrzeń do refleksji nad tym, co najważniejsze.

Niech Nowy Rok stanie się czasem twórczych działań, owocnych przedsięwzięć i nieustającej pomyślności w życiu osobistym.

Przewodniczący Rady Gminy
Jacek Jermajel

Wójt Gminy
Leszek Skarwan

Partnerzy wydania:



 **WIŚNIEWSKI**

Najlepsze okna?

OKNA



Wysoka
jakość



Wyjątkowy
design



Wybitny
komfort

Łączy to, co najlepsze

Partnerzy wydania:





**Dla tych, którzy tworzą magię świąt.
Zaufany wybór dla domu i biznesu.**

USŁUGI PRALNICZE

dla klientów indywidualnych,
restauracji, hoteli i firm

PRANIE, PRASOWANIE, MAGIEL

- obrusów, nakładek
- pościeli, ręczników
- pokrowców na krzesła
- fartuchów i uniformów
- pokrowców na materace
- dywanów
- garniturów
- sukni ślubnych
- sukni wieczorowych
- kurtek, płaszczy
- firan, zasłon



**UL. NADBRZEŻNA 20
33-340 STARY SĄCZ**

18 400 01 10

Partnerzy wydania:

MUSZYNA

WWW.MUSZYNA.PL



EKSPLORUJ MAŁOPOLSKĘ

EXPLORE LESSER POLAND

1 KRAKÓW / CRACOW ☒

- ZAMEK NA WAWELU
/ WAWEL CASTLE

2 WIELICZKA ☒

- KOPALNIA SOLI / SALT MINE

3 MUSZYNA ☐

- NAJWIĘKSZE W POLSCE OGRODY SENSORYCZNE
- POLAND'S LARGEST SENSORY GARDENS

- NAJWIĘKSZA W POLSCE MOFETA
- POLAND'S LARGEST MOFETA

- ZIMOWY WYPOCZYNEK
- WINTER LEASURE

- NAJWIĘKSZA W EUROPIE SANKOLANDIA
- THE LARGEST SLEDGE RUN IN EUROPE

Partnerzy wydania:





Ludzie się zazwyczaj bardzo w życiu nie zmieniają

»→ Rozmawiała Sonia Groń

O zmianach, które mają sens i o tych bezsensu szczerze i bez lukru z psychologką i terapeutką SABINĄ WIERCIOCH rozmawia Sonia Groń.

– Koniec roku, to szczególny moment w kalendarzu. Czas zmiany. Coś się kończy, coś zaczyna. Od teraz, od dziś, od 1 stycznia na pewno będzie inaczej. Jak? Nie zawsze wiadomo, ale wiadomo, że inaczej to znaczy lepiej. Efektywniej, bardziej i więcej. Ale na to wszystko przyjdzie czas od 1 stycznia właśnie. Czy to ma sens? Ja tego nie wiem, ale odpowiedź być może zna ktoś, kto z psychiką i emocjami innych ludzi pracuje na co dzień.

– Psycholog – coraz głośniejszy mówi się, że dobry psycholog to zawód przyszłości. Fakty są takie, że coraz więcej ludzi – zarówno dorosłych, młodzieży, a także dzieci – korzysta z fachowej terapii psychologicznej. Zatem, kto konkretnie najczęściej staje się klientem psychologa, z jakimi problemami odwiedzamy gabinety psychologiczne i czy rzeczywiście cały ten Nowy Rok to dobry czas na zmianę?

– Sabina, skąd, według Ciebie, ten cały boom na psychologię? Dużą popularnością cieszą się konta w mediach społecznościowych o takiej tematyce, programy telewizyjne, podcasty, książki, poradniki typu „Jak żyć”, „Jak być szczęśliwym”. Co drugi influencer informuje, że jest w trakcie, po, lub przed terapią. Fascynuje nas ta psychologia – nie sądzisz?

– Zaczniemy może od tego smutniejszego powodu. Przecież żyjemy coraz szybciej i coraz trudniej nawiązać nam stałe, satysfakcjonujące, dobre relacje, a to z kolei przekłada się na fakt, że częściej tego psychologa potrzebujemy i poszukujemy. Po drugie, mamy większą świadomość tego, co daje nam psychologia, czym w ogóle jest psychologia, jakie narzędzia oferuje i jak może nam pomóc – i to już jest bardziej pozytywne. Po trzecie, i to mnie cieszy najbardziej, coraz rzadziej spotykamy się z przekonaniem, że jak ktoś idzie

do psychologa, to jest „świrem”. Ostatnio, jak zauważyłaś, zapanowała, można powiedzieć, „moda na psychologa”. Przynajmniej w niektórych środowiskach mówienie o tym, że jest się w terapii – więcej, w jakim konkretnie nurcie ma się tę terapię – jest wręcz w dobrym stylu. Czy fascynujemy się psychologią? Jasne, ale myślałam, że ta fascynacja tak naprawdę wynika z fascynacji człowiekiem.

– Można by rzec sielanka psychologiczna. Czy w takim razie widzisz jakieś zagrożenia wynikające z tego trendu?

– Zawsze tam, gdzie są pozytywne strony danego zjawiska, muszą pojawić się także zagrożenia. Nie inaczej jest i w tej sytuacji. Przede wszystkim psychologia nie może nam zastąpić relacji! Psychologia czy psycholog nie zastąpi nam rodziny. Psychologia nie zastąpi nam przyjaciół. Psychologia ma nam służyć, pomagać poradzić sobie z sytuacjami trudnymi, traumatycznymi, kryzysami rozwojowymi, ale nie może zastąpić nam świata rzeczywistego, ludzi bliskich wokół nas, więzi społecznych. I fajnie, że mamy większą świadomość, że jest ktoś taki, kto się zajmuje taką dziedziną nauki – bo przypominam, że psychologia jest dziedziną nauki, a nie wróżeniem z fusów. O, proszę, tutaj odslania się kolejne potencjalne zagrożenie, czyli jakość treści okołopsychologicznych, które nas karmią. Obserwując to, co się teraz dzieje, stwierdzam, że duża część z nich może nam szkodzić zamiast pomagać!

– Czyli jednak jest trochę tych zagrożeń!

– Ja w ogóle uważam, że czasem zbyt szybko identyfikujemy problem, jako ten, który wymaga pomocy psychologa i to też można zakwalifikować jako zagrożenie. Jest mnóstwo sytuacji, problemów, kryzysów, których wcale nie trzeba konsultować z psychologiem! Uwierz mi, ludzie mają swoje wewnętrzne mechanizmy, możliwości i zasoby, jakimi są np. przyjaciele, rodzina, które bardzo skutecznie pomagają



Sabina Wiercioch i Sonia Groń.

radzić sobie z różnymi trudnościami, których w naszym życiu jest mnóstwo! Spotkałaś się kiedyś z kimś, kto nie ma problemów? Ktoś taki po prostu nie istnieje! Ale większość tych sytuacji

rozwiązujemy sami. Zatrzymujemy się, analizujemy, rozmawiamy, reagujemy, zmieniamy. Natomiast do psychologa trzeba być gotowym, żeby pójść. Trzeba być tego pewnym i trzeba tego chcieć, bo to zawsze jest stresujące i wymagające doświadczenie. Ale nie każdy i nie zawsze musi z tej pomocy korzystać. Zauważam to w szczególności w pracy z dziećmi. Okazuje się, że – uwierz mi – naprawdę często rodzice po prostu nie potrafią rozmawiać ze swoimi dziećmi! To jest bardzo smutne, ale prawdziwe. Myślę, że psycholog ma zaczarowaną różdżkę, którą jak dotknie dziecko, to to dziecko się „naprawi”, będzie wesołe, będzie się normalnie zachowywało i wszystko wróci do normy. W trakcie terapii okazuje się, że w tej rodzinie w ogóle się nie

rozmawia, bo nie ma na to czasu. Praca, szkoła, zajęcia dodatkowe. Ot, życie leci, a my nawet nie zauważyliśmy, że naszemu dziecku jest bardzo źle.

– Dlaczego siedząc na fotelu w gabinecie psychologicznym potrafimy otworzyć się bardziej, niż przed najbliższym przyjacielem? Czy to nie trochę dziwne?

– Wiesz, jeżeli coś mnie męczy, coś mnie martwi, coś mnie drażni, dobija i jest mi z tym naprawdę źle, to bardzo często te moje troski wiążą się z tym, że ja się tego wstydzę. I to jest taka pierwsza rzecz, która przychodzi mi na myśl. Wstydzę się, na przykład, tego, że mam problem z mężem. Ja wiem, że to brzmi niedorzecznie, ale popatrz w jakim my świecie żyjemy! My sami kreujemy obraz

Z racji swojego zawodu znam prawdę i mogę powiedzieć głośno i wyraźnie: nie ma rodzin bez problemów, i nie ma tylko kolorowych stron w księdze zwanej życiem! Ja to wiem, natomiast większość ludzi tego nie wie i żyje w takiej instagramowej bańce, która jest bardzo powierzchowna i szkodliwa

Partnerzy wydania:





Nowy Rok, nowe życie, nowe cele, nowe postanowienia i to najlepiej kilka w pakiecie. To jest absolutnie bez sensu i z góry skazane na porażkę. Za dużo, za szybko. Zmiana polega na tym, że ona musi być świadoma, przemyślana i my musimy do niej dojrzeć. To jest proces i to czasem bardzo długi i ciężki. Ludzie się zazwyczaj bardzo w życiu nie zmieniają

życia jakim chcielibyśmy żyć, co wcale nie oznacza, że tak jest w rzeczywistości! Kto ma lepiej, kto ma piękniej, kto jest bogatszy, kto lepszym samochodem jeździ, kto ma ciekawsze życie towarzyskie? I teraz ja mam problem w relacji z moim mężem. I co? Mam pójść do moich „szczęśliwych” koleżanek i z nimi to roztrząsać? Przecież na pewno tylko ja mam takie problemy. No nie! Wszyscy mają problemy, a to, że ich nie pokazują, to jest zupełnie inna historia. Ja, z racji swojego zawodu znam prawdę i mogę powiedzieć głośno i wyraźnie: nie ma rodzin bez problemów, i nie ma tylko kolorowych stron w księdze zwanej życiem! Ja to wiem, natomiast większość ludzi tego nie wie i żyje w takiej instagramowej bańce, która jest bardzo powierzchowna i szkodliwa. Widziałas głośno ostatnio „Dom do bry”? To jest właśnie ten obrazek, szczęśliwa para, a wewnątrz rozgrywa się dramat i oczywiście nikt tego nie widzi. Fajnie, jeśli na początku mogę iść do przyjaciela i mu o swoim problemie powiedzieć. Ale, jeśli ja dalej czuję, że ten problem nie mija i on nadal jest dla mnie trudny, to wtedy właśnie dobrze rozważyć opcję profesjonalnej pomocy. Poza tym, psycholog czy psychoterapeuta nie ocenia i konstruktywnie słucha. Takie jest założenie tego zawodu. Drażąc jeden temat ze swoimi przyjaciółmi, w pewnym momencie zaczynamy ich zadreżać swoją sytuacją. Wizyta u psychologa gwarantuje bezpieczną przestrzeń, bez oceniania, bez komentowania w nieodpowiedni sposób, bez mówienia o sobie! Zauważ, że ludzie mają tendencję do spływania tematu i porównywania do swojej sytuacji. A przecież mając problem nie tego oczekujemy! Dodajmy też, że psycholog to osoba, która ma wiedzę na temat pomagania ludziom, ale przede wszystkim ma narzędzia, którymi potrafią oddziaływać pozytywnie na człowieka. Dodatkowo psychologów obowiązuje, tak zwana, tajemnica zawodowa, co dla niektórych może być również istotne.

– Kto najczęściej staje się klientem psychologa i czy w ogóle jest tu jakaś zasada, dzięki której da się stwierdzić

czy w niedalekiej – lub dalekiej – przyszłości będzie potrzebował/potrzebowała pomocy psychologa? Płeć, może status społeczny, a może dzieciństwo?

– Wszyscy mogą, ale nie muszą stać się klientami psychologa czy psychoterapeuty! Każdy z nas w cięższym momencie życia może potrzebować takiej pomocy. Ze zdrowiem psychicznym jest tak, jak ze zdrowiem fizycznym – choroba nie wybiera. Bez względu na to, ile mam lat, kim jestem, ile mam kasy na koncie, po prostu czasami potrzebuję z takiej pomocy skorzystać. Zatrzymam się na chwilę przy dzieciństwie, bo to jest ciekawy temat. Wydawać by się mogło, że osoby, które dorastały w trudniejszym środowisku domowym, będą częściej pomocy psychologicznej potrzebować. Ja zdecydowanie jestem daleka od generalizowania. Po pierwsze, trzeba by się zastanowić, co to właściwie znaczy trudne dzieciństwo: jak je scharakteryzować, jakie zmienne wybrać – czy opierać się na obiektywnych czy subiektywnych doświadczeniach? Zauważ, że jest grupa osób, które po latach charakteryzują swoje dzieciństwo jako zdecydowanie złe, bo ich rodzice byli np. niedostępni emocjonalnie – pomimo tego, że w domu nie brakowało środków materialnych. Więc to jest obszerny temat, który wymaga dogłębnej analizy. Wiesz, ja znam sporo osób, które nie miały łatwo na starcie, nie miały dobrych wzorców, a dziś są dobrymi matkami, żonami, mężami, przyjaciółmi i nigdy z terapii psychologicznej nie korzystały. Natomiast ze swojego doświadczenia zawodowego wiem, że sporo osób, które dorastały w sprzyjających warunkach, dziś są klientami, i to tymi długoterminowymi, psychologów i psychoterapeutów. Paradoksalnie, czasami trudne dzieciństwo tak potrafi zahartować i wzmocnić na pewne stresory życia codziennego, że w niektórych aspektach życia takie osoby radzą sobie zdecydowanie lepiej. Natomiast zupełnie innym aspektem jest to, że traumy z dzieciństwa dobrze byłoby przepracować. Najważniejsze jest to, że każda wizyta u psychologa to musi być świadoma decyzja! Coś mnie gryzie, drażni, coś mnie zasmuca? Wtedy też

jest czas decyzji – chcę coś w swoim życiu zmienić.

– Wydają mi się, że wybrzmiewa tutaj słowo klucz – potrzeba zmiany.

– Zdecydowanie! Jeżeli ktoś nie będzie gotowy na zmianę, nie będzie chciał zmiany, nie zaryzykuje, nie odważy się, to ta zmiana, choćby nie wiem co, prawdopodobnie nigdy nie nastąpi. Zarówno zmiana, jak i brak zmiany są decyzją, a decyzja zawsze wiąże się z konsekwencjami.

– Jesteśmy w takim momencie roku, że muszę Cię zapytać o zmianę szczególną bo noworoczną! To trochę nawet zabawne, czekamy cały rok, by wypowiedzieć słynne – „Nowy Rok, nowa ja” i rzucamy się w szaleńczy wir zmian – nowa garderoba, nowe nawyki, diety, postanowienia, cele. Tylko, czy to w ogóle ma prawo się udać?

– Nowy Rok, nowe życie, nowe cele, nowe postanowienia i to najlepiej kilka w pakiecie. To jest absolutnie bez sensu i z góry skazane na porażkę. Za dużo, za szybko. Zmiana polega na tym, że ona musi być świadoma, przemyślana i my musimy do niej dojrzeć. To jest proces i to czasem bardzo długi i ciężki. Wiesz, ludzie się zazwyczaj bardzo w życiu nie zmieniają. Ludzi zazwyczaj zmienia sytuacja i to nie zawsze. Najczęściej to ta trudna sytuacja. Fajnie, że mamy postanowienia, które mają uczynić nasze życie lepszym. Natomiast jeśli będą one nierealistyczne, będzie ich za dużo i my nie będziemy na nie gotowi, to w konsekwencji one nas bardziej dobijają niż uszczęśliwią. Dlatego, jeśli miałabym coś doradzić, to jak chcesz coś zmienić Drogi Czytelniku, jak jesteś gotowy/gotowa na zmianę, to zacznij to robić tu i teraz. I nie wszystko naraz, tylko małymi krokami do celu.

– Muszę zadać Ci jeszcze jedno pytanie, już nie natury czysto psychologicznej. Twój wizerunek. Musisz przyznać, że ciężko zakwalifikować Cię jako „typowego psychologa”, wiesz eleganka marynarka, wysublimowany styl. Ty jesteś człowiek-żywiol – cięty język, nonszalanca, charakterystyczne poczucie humoru. Czy taki styl, taki wizerunek pomaga Ci być bardziej skutecznym psychologiem?



Sabina Wiercioch.

– Czy mi to pomaga, czy mi to szkodzi? Nie wiem, pewnie jednym to pasuje bardziej, innym to pasuje mniej. Natomiast fakt jest taki, że wolnych terminów na następny rok brak – nie, żeby się chwalić, chociaż trochę lubię. Wiesz, ja nie umiałabym być innym psychologiem. I myślę, że ludzie to kupują, szanują i przekonuje ich to, że taki styl pracy jest prawdziwy. Ja nie udaję kogoś innego. W gabinecie jestem taką osobą, jaką jestem na co dzień. Nie staram się stwarzać jakiejś fikcji ani udawać kogokolwiek innego, bo to by była porażka dla mojego zdrowia psychicznego. Psychologia to jest taka nauka, gdzie oprócz podstaw teoretycznych, ważne są zasoby osobiste, jakie posiadasz, pewne predyspozycje do bycia skutecznym psychologiem. Ja bardzo szanuję rysy psychologiczne, badania psychologiczne, cały teoretyczny wsad. Natomiast los obdarzył mnie takimi cechami, które w tym zawodzie, w taki, a nie inny sposób staram się wykorzystywać.

I to działa. Oczywiście są tacy, którzy stwierdzą, że taki styl pracy im nie odpowiada i to jest okej. Pamiętam wypowiedź małej dziewczynki, z którą zaczęłam pracować i podczas pierwszego spotkania ze mną powiedziałam, że ona tak bardzo dokładnie mi się przygląda i nagle pada stwierdzenie: „Bo pani nie jest prawdziwym psychologiem”. Już mnie to rozbawiło, więc pytam dalej: „Aha, okej, a dlaczego tak sądzisz?”. „Bo prawdziwy psycholog to jest elegancko ubrany, w sukienkę, ma laptopa, okulary, a pani nie ma, ale to bardzo dobrze, że pani nie jest takim prawdziwym psychologiem”. Reasumując: jestem, jaka jestem, będę, jaka będę chciała być, tak zawsze mówiła moja mama i ja się pod tym podpisuję! Jakbym miała coś jeszcze na koniec dodać, to życzę wszystkim, żeby znaleźli w sobie odwagę do bycia sobą, odwagę do bycia trochę bezczelnym i mówienia głośno o tym, co się chce, czego się nie chce, to bardzo pomaga także w kwestii zdrowia psychicznego!

Partnerzy wydania:





OFERUJEMY:

- mięso drobiowe z własnej produkcji
- wędliny - ryby mrożone
- nabiał - konserwy mięsne i rybne
- pieczywo - wyroby garmazeryjne

www.gosdrob.pl

POLECAMY!



OPAKOWANIE
DREWNIANA
FOREMKA
MAP

ok.
0,45 kg

86%
MIĘSA
w produkcji

BEZ DODATKU
AZOTYNU
SODU

PASZTET Z INDYKA Z BIELANKI

SKLEPY FIRMOWE W NOWYM SĄCZU:

NR I - ul. Sobieskiego 9
tel. 18 547 29 05

NR II - ul. Chopina 6A
tel. 18 547 29 06

ZAPRASZAMY:

poniedziałek: 8:00-14:00

wtorek-piątek: 7:00-16:00

sobota: sklep nr I - 7:00-13:00, sklep nr II - 7:00-12:00

Mięso i wędliny na każdy stół!

Partnerzy wydania:



Niech te Święta będą dla Was naprawdę wyjątkowe - z Meczyjami Sąddeckimi będą także wyjątkowo słodkie!



Zaplanujcie z nami IDEALNE I SŁODKIE

Święta Bożego Narodzenia

Zapraszamy Was do wspólnego tworzenia magicznych, pełnych aromatu i ciepła Świąt Bożego Narodzenia. W Cukierni Meczyje Sąddeckie wszystkie wypieki przygotowujemy z miłości do tradycji i naturalnych składników, aby na Waszych świątecznych stołach zagościły smaki, które pamięta się na długo.

W tegorocznej ofercie czekają na Was:

- ✓ Sernik krakowski
- ✓ Szarlotka
- ✓ Strucla makowa z bakaliami
- ✓ Piernik szwedzki
- ✓ Ciasto królewskie
- ✓ Strudel jabłkowy
- ✓ Keksy
- ✓ Ciasto marchewkowe
- ✓ Mamy również ręcznie dekorowane pierniczki, pełne aromatu i świątecznego uroku – idealne na prezent, choinkę lub jako słodka dekoracja Waszego stołu.

Oprócz wymienionych wypieków znajdziecie u nas wiele innych pysznych propozycji, które dopełnią Wasze świąteczne menu. Możecie u nas kupić także pięknie zapakowane zestawy świąteczne z lokalnymi produktami, idealne jako wyjątkowy upominek dla bliskich lub partnerów biznesowych.

ZAPRASZAMY WAS DO NASZYCH PUNKTÓW:

- ✓ Nowy Sącz – ul. Nawojowska 40
- ✓ Nowy Sącz – ul. Bulwar Narwiku 22 (Kaufland)
- ✓ Podegrodzie – 210 A
- ✓ Krynica-Zdrój – ul. J.I. Kraszewskiego (Pasaż Krynicki)

Kontakt: **698018212/**

cukiernia@meczyjesadeckie.pl



Niech te Święta będą dla Was naprawdę wyjątkowe - z Meczyjami Sąddeckimi będą także wyjątkowo słodkie!

Partnerzy wydania:





Kacper Tomasiak. Rodzinne korzenie skoczka sięgają Beskidu Sądeckiego

»→ Krzysztof Kawa

Kacper Tomasiak z dnia na dzień stał się najlepszym polskim skoczkiem narciarskim. Wszyscy kojarzą go z Beskidami, bo tam się urodził i mieszka wraz z rodziną, ale okazuje się, że ma on także, dzięki rodzicom, silne związki z Sądecczyną.

Nazwisko Tomasiak jest w naszym regionie bardzo popularne. W świecie sportu ród Tomasiaków od kilku lat rozławia pochodząca z Rytra Paulina. Była piłkarka UKS 3 Weronica Staszówka Jelna to dziś podstawowa zawodniczka reprezentacji Polski, mająca za sobą występ na turnieju Euro 2025 w Szwajcarii.

Teraz w ślady Pauliny, choć w zupełnie innej dyscyplinie, idzie Kacper. On także bardzo szybko trafił do kadry i z powodzeniem reprezentuje polskie barwy na arenie międzynarodowej. 18-latek już w pierwszym starcie zdobył punkty w zawodach Pucharu Świata, a następnie niemal w każdym kolejnym konkursie kwalifikował się do pierwszej trzydziestki. Jego największym wyczynem u progu sezonu 2025/26 było piąte miejsce na skoczni Wisła Malinka.

Gdy dociekamy, czy rodzina Kacpra z Beskidu Śląskiego ma jakieś związki z rodziną Pauliny z Beskidu Sądeckiego, okazuje się, że może być coś na rzeczy.

– Pochodzę z Rytra i czasem rzeczywiście ludzie kojarzą nas po nazwisku z rodziną Pauliny, dopytując, czy jesteśmy skoligaceni – przyznaje Wojciech Tomasiak, ojciec skoczka. – Rozmawiałem na ten temat ze swoimi rodzicami i oni przypuszczają, że gdyby głębiej podążyć, to niewykluczone, że udało by się znaleźć wspólne korzenie. To by jednak wymagało zrobienia badań genealogicznych kilka pokoleń wstecz. Moglibyśmy wtedy poznać znacznie więcej różnych powiązań. Moja rodzina wywodzi się z Roztoki Ryterskiej, zwanej Małą Roztoką, i w okolicy mieszka sporo różnych przedstawicieli rodu Tomasiaków. Część z nich, jak na przykład moi bliscy kuzyni Robert, Bogdan i Marek, są znani dzięki osiągnięciom w sporcie – dodaje.

Rzeczywiście, przeglądając listy startowe regionalnych biegów długodystansowych, z łatwością można natrafić na nazwisko Tomasiak.

– Jestem z Rytra, mam blisko na Festiwal Biegowy. Moja córka też tu startuje, syn także. Spędzamy czas całą rodziną. Jest tu miła atmosfera, a impreza bardzo się rozwinęła przez ten czas – opowiadał przed dziesięciu laty Robert Tomasiak, cytowany przez organizatorów zawodów, które były nieodłącznym elementem Forum Ekonomicznego w Krynicy.

Wojciech Tomasiak też wybrał bieganie, ale na nartach. – Ta pasja zaprowadziła mnie na studia do Krakowa. Na AWF wybrałem specjalizację z narciarstwa klasycznego i trafiłem pod naukową opiekę prof. Szymona Krasickiego – mówi.

I właśnie spod Wawelu przeniósł się, wraz z pochodzącą z Nowego Sącza żoną Kingą, w okolice Bielska-Białej. – Zdecydowałem o tym przypadek. Rozglądając się za pracą na ostatnim roku studiów, spotkałem



18-latek Kacper Tomasiak przebojem wdarł się do światowej czołówki skoczków narciarskich

Urszulę Śliwę-Gluzę ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego Szczyrk w Buczkowicach. W trakcie rozmowy okazało się, że pani dyrektor poszukuje nowego nauczyciela i chętnie by mnie zatrudniła – wspomina.

Tak oto rozpoczął się nowy rozdział w życiu małżeństwa Tomasiaków, a w ciągu następnych kilkunastu lat na świat przyszło pięcioro dzieci: Kacper, Konrad, Emilia, Filip i Jan. Dwaj pierwsi bracia, zawodnicy LKS Klimczok Bystra, są już skoczkami pełną gębą, a 8-latek Filip właśnie zaczął stawać na skoczni pierwsze kroki.

Kacper, który urodził się 20 stycznia 2007 roku, tak dobrze się rozwijał, że rodzice postanowili wysłać go do pierwszej klasy szkoły podstawowej rok przed rówieśnikami. Maturę zdał więc jako 18-latek i stanął przed dylematem, co dalej. Wybór padł na dawną uczelnię ojca, która po zmianie szyldu nosi nazwę Akademii Kultury Fizycznej.

Skoczek znalazł czas, by pojawić się na zajęciach jeszcze przed wyjazdem na pierwsze w życiu zawody Pucharu Świata.

– Wprawdzie Kacper z uwagi na karierę sportową otrzymał indywidualny tok studiów, ale namawiałem go, by się jak najszybciej wybrał do Krakowa. Z własnego doświadczenia wiem, że wykładowcy zwracają na to uwagę i zostanie to przez nich docenione – opowiada Wojciech Tomasiak. – Kacper jest na pięcioletnich studiach magisterskich, na kierunku wychowanie fizyczne. Osiąga sukcesy nie tylko na skoczni, ale także w nauce, w szkole średniej był nagradzany przez ministra edukacji i premiera Rady Ministrów, a matura też mu fajnie poszła. Żona kończyła w Krakowie Akademię Pedagogiczną i to ona kładła szczególnie duży nacisk na to, by syn nie zaniedbywał nauki. Powtarzaliśmy mu, że skoro ma inne talenty poza sportem, to

też powinien je rozwijać. Jemu wiedza łatwo wchodzi do głowy, z uwagi na starty i zgrupowania często opuszczał zajęcia, ale wystarczyło, że przejrzał materiał na przerwie między lekcjami i bez problemu zaliczał przedmiot na bardzo dobrą ocenę. Zawsze jednak naciskaliśmy na to, by się tym nie zadowalał – dodaje.

I Kacper się nie zadowalał, podobnie zresztą, jak na skoczni. W sporcie wyróżniał się od pierwszych zawodów, nawet w gronie dzieci nieco starszych.

– Pamiętam, że pierwsze skoki Kacper oddawał w Bystrej, na skoczniach, które obecnie są w remoncie. Od razu było widać, że to jest chłopak, który jest bardzo utalentowany – opowiada Jarosław Konior, wiceprezes PZN, pierwszy trener Tomasiaka w LKS Klimczok Bystra.

– W ramach szkolenia uzupełniającego nasi skoczkowie trenują biegi narciarskie i Kacper też tego próbował, brał nawet udział w zawodach w kombinacji norweskiej. To bardzo rozwijające dla dzieci i u nas wszyscy nowi zawodnicy przez to przechodzą, zresztą Adam Małysz też początkowo startował w tej konkurencji. W pewnym momencie trzeba się było jednak określić i Tomasiak wybrał skoki. Trenował w naszym klubie przez pierwsze 5-6 lat, a potem przeszedł do SMS-u Szczyrk, gdzie pracuje jego ojciec i też miał tam bardzo dobrą opiekę szkoleniową.

To prawda, tyle że Wojciech Tomasiak zadbał o to, by syn w szkole... nie trafił pod jego skrzydła.

Moja rodzina wywodzi się z Roztoki Ryterskiej, zwanej Małą Roztoką, i w okolicy mieszka sporo różnych przedstawicieli rodu Tomasiaków. Część z nich, jak na przykład moi bliscy kuzyni Robert, Bogdan i Marek, są znani dzięki osiągnięciom w sporcie

Partnerzy wydania:





– Wiem, że układ ojciec – dziecko w szkoleniu nie jest najlepszym rozwiązaniem i starałem się tego uniknąć. Kacpro- wi, a potem dwa lata młodszemu Konrado- wi, który też osiąga bardzo dobre wyniki w skokach, powtarzałem, że w szkole będę wymagał od nich więcej niż od innych, bo są moimi synami i wszyscy wokół będą patrzeć na nas przez ten pryzmat. Z Kac- prem się fajnie złożyło, bo od razu zajął się nim trener Sławomir Hankus, natomiast z Konradem miałem troszeczkę problem, bo w momencie, kiedy przechodził do SMS-u, byłem zmuszony wziąć go do swojej grupy. Na zajęciach zwracał się do mnie „tato”, ale uznaliśmy, że tak nie wypada, więc zaczął do mnie mówić „trenerze Wojtku”, a to z kolei wywoływało wesołość u innych szkoleniowców. Ciężko było znaleźć zło- ty środek, ale po roku Konrada wziął pod opiekę Bartłomiej Klusek i sytuacja się unormowała – wspomina Tomasiak senior.

Kacper czynił w szkole duże postępy i szybko trafił do kadry B. Trenerzy Woj- ciech Topór i Robert Mateja wykonali ogromną pracę, a jej efekty przerosły nawet ich oczekiwania. Obaj sądzili, że w tym se- zonie 18-latek będzie startował w Pucharze Kontynentalnym, tymczasem dzięki świet- nej dyspozycji w letnich zawodach nie było sensu utrzymywać go na tak niskim pozio- mie. Bielszczanin jesienią został powołany do kadry A i rozpoczął treningi pod okiem Macieja Maciusiaka.

– Śledzę karierę Kacpra od najmłodszych lat. On jest w wieku mojego syna, więc

widziałem większość zawodów, w których wygrywał z rówieśnikami. Kacper nie ma żadnych kompleksów. Gdy latem pojechał z nami na swoje pierwsze zawody Grand Prix do Klingenthal, chłopaki przyjęli go jak swojego – opowiada Maciusiak, przyznając zarazem, że u młodego skoczka można jesz- cze wiele poprawić. – W drugiej fazie lotu wysokość osiąga dobrą, ale trochę braku- je mu prędkości. Wszystko jednak w swo- im czasie, nie powinno się robić zbyt wielu zmian naraz. Po prostu niech skacze swoje.

Maciusiak cieszy się, że zyskał zawodni- ka, który z miejsca stał się jednym z liderów kadry, a zarazem ma świadomość, jak trud- ny czeka go wybór, gdy trzeba będzie wy- brać reprezentantów na igrzyska olimpij- skie. Pozostaje też do rozwiązania dylemat, jak gospodarować siłami młodego skoczka, bo z jednej strony jego udane występy regularnie przynoszą punkty do klasyfikacji PŚ, a z drugiej szczyt jego formy powinien przypaść dopiero na drugą część sezonu.

Na początku marca, a więc już po lu- towych igrzyskach w Cortinie d’Ampez- zo, w Lillehammer odbędą się bowiem mi- strzostwa świata juniorów. Tomasiak ma wprawdzie na koncie brązowy medal, jaki zdobył z drużyną w 2023 roku, ale indywi- dualnie na podium jeszcze nie stał. To dla- tego wyjazd do Norwegii jest dla niego bar- dzo ważny. Na razie jednak musi się skupić na tym, co tu i teraz.

A teraz jest tak, że jego sukcesy wpro- wadziły sporo zawirowań do spokojne- go życia Tomasiaków. Co chwilę dzwonią

znajomi, dziennikarze i menedżerowie, po- jawiały się poważne oferty od sponsorów. Miejsce reklamowe na kasku młodego za- wodnika jeszcze do niedawna było puste i trudno było kogoś nim zainteresować, ale pierwsze duże sukcesy sprawiły, że roz- mowy z przedstawicielami firm gwałtownie przyspieszyły. Zwycięzcą w tym prze- targu okazała się krakowska spółka OSHEE i obiecujący skoczek dołączył do grona wiel- kich gwiazd, tworzących „Team O”, wśród których są tenisistka Iga Świątek, siatkarze Bartosz Kurek i Mateusz Bieniek oraz bie- gaczki Natalia Kaczmarek i Ewa Swoboda.

Z uwagi na dodatkowe obowiązki wyni- kające z eksplozji talentu Kacpra oraz zwią- zane z wychowywaniem młodszych dzieci, rodzicom skoczka coraz trudniej odwiedzać Sądectwo.

– Dawniej jeździliśmy częściej, teraz czasu jest bardzo mało. Rzadko wybiera- my się nawet na zawody w skokach, chyba że są gdzieś blisko, w Wiśle lub w Zakopa- nem. Jednak obowiązkowo pojawiajemy się z żoną i dziećmi w rodzinnych stronach na każde święta. Wszyscy tam bardzo kibicują naszemu synowi, dostajemy też wiele sms- ów z gratulacjami od znajomych. Krysty- na Łękawska, z domu Pawlik, była znako- mita biegaczka narciarska, która pracuje w Rytrze jako nauczycielka wuefu, zawsze szczyliła się tym, że Paulina Tomasiak to jej była uczennica, a teraz ona, a także wiele innych osób podkreśla, że żyją też sukcesa- mi Kacpra. To dla nas bardzo miłe – mówi Wojciech Tomasiak.

dts²⁴

Wydawca:
Wydawnictwo DOBRE
Sp. z o.o. 33–300 Nowy Sącz,
ul. Żywiecka 25.
ISSN 2082–209X.

Redakcja:
„Dobry Tygodnik Sądecki”,
www.dts24.pl,
tel. 18 544 64 41,
redakcja@dts24.pl

Redaktor naczelny Wydawnictwa Dobre:
Wojciech Molendowicz,
w.molendowicz@dts24.pl

Redaguje Zespół:

Kinga Gruca,
Iwona Kamieńska,
Agnieszka Matecka,
Adrian Maraś,
Kinga Nikiel-Bielak,
Ireneusz Pawlik,
Natalia Sekuła,
Michał Śmierciak,
Gabriela Wolińska

Redaktor senior:
Jerzy Wideł

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń:
Katarzyna Magiera,
k.magiera@dts24.pl,
tel. 530 032 633

Biuro Reklam i Ogłoszeń:
Bożena Baran,
b.baran@dts24.pl
Beata Ziomba,
b.ziomba@dts24.pl,
tel. 889 020 766

Dyrektor ds. kolportażu:
Mateusz Węglowski-Król,
tel. 665 270 230

Dyrektor Graficzny:
Piotr Płachta

Dyrektor Pionu Audio-Video
Piotr Gorzawski

Druk:
Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.

Partnerzy wydania:



Gdy sen przestaje być odpoczynkiem

Chrapanie i bezdech podczas snu – sygnał ostrzegawczy dla zdrowia

Chrapanie bywa traktowane jak niegroźna dolegliwość lub problem natury obyczajowej. W rzeczywistości u części osób stanowi ono objaw obturacyjnego bezdechu sennego – choroby, która istotnie zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu i przedwczesnej śmierci. To jedno z najczęstszych, a zarazem najbardziej niedodiagnozowanych zaburzeń snu.

Na czym polega obturacyjny bezdech podczas snu?

Podczas snu dochodzi do fizjologicznego rozluźnienia mięśni gardła. U osób predysponowanych – m.in. z nadwagą, nieprawidłową budową górnych dróg oddechowych lub chorobami laryngologicznymi – zwiotczenie to może być nadmierne. Prowadzi to do częściowego lub całkowitego zamknięcia dróg oddechowych.

Skutkiem są nawracające epizody spłylenia oddechu lub jego zatrzymania (bezdechy), trwające co najmniej 10 sekund i występujące nawet kilkadziesiąt razy w ciągu jednej nocy. Każdy taki epizod powoduje spadek poziomu tlenu we krwi oraz krótkotrwałe, często nieświadomione wybudzenie, które fragmentuje sen i uniemożliwia prawdziwy wypoczynek.

Objawy, które powinny zwrócić uwagę

Do najbardziej charakterystycznych objawów należą:

- głośnie, nieregularne chrapanie,
- przerwy w oddychaniu obserwowane przez partnera lub domowników,
- uczucie niewyspania mimo przespanej nocy,
- nadmierna senność w ciągu dnia,
- poranne bóle głowy,
- trudności z koncentracją i pamięcią,
- drażliwość, obniżony nastrój,
- spadek libido oraz zaburzenia erekcji.

Niepokojącym sygnałem jest także zasypianie w sytuacjach wymagających czujności – podczas pracy, rozmowy czy prowadzenia samochodu.

Skutki zdrowotne nieleczonego bezdechu

Obturacyjny bezdech senny nie jest jedynie problemem jakości snu. To choroba ogólnoustrojowa, która istotnie przyspiesza rozwój wielu schorzeń przewlekłych.

Do najczęstszych powikłań należą:

- nadciśnienie tętnicze (często oporne na leczenie),
- choroba wieńcowa i zawał serca,
- zaburzenia rytmu serca, w tym migotanie przedsionków,
- udar mózgu,
- cukrzyca typu 2,
- depresja i zaburzenia poznawcze.

Szacuje się, że znaczna część pacjentów z tzw. nadciśnieniem opornym cierpi na nierozpoznany bezdech senny. Powtarzające się nocne niedotlenienia stanowią ogromne obciążenie dla układu sercowo-naczyniowego i sprzyjają przedwczesnemu starzeniu organizmu.

Dlaczego leczenie jest tak ważne?

Prawidłowo dobrana terapia przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Leczenie bezdechu sennego nie tylko poprawia samopoczucie, ale realnie wydłuża życie.

Do najważniejszych efektów należą:

- poprawa jakości snu i funkcjonowania w ciągu dnia,
- redukcja senności i poprawa koncentracji,
- obniżenie ryzyka zawału serca i udaru mózgu,
- normalizacja lub poprawa kontroli ciśnienia tętniczego,
- lepsza tolerancja wysiłku fizycznego,
- korzystny wpływ na gospodarkę węglowodanową i lipidową.

Jak leczy się obturacyjny bezdech podczas snu?

Postępowanie terapeutyczne jest zawsze indywidualne i zależy od stopnia nasilenia choroby. Podstawą są zmiany stylu życia: redukcja masy ciała, zaprzestanie palenia, unikanie alkoholu i leków nasennych przed snem oraz leczenie chorób nosa i gardła.

W przypadku umiarkowanego i ciężkiego bezdechu złotym standardem leczenia jest terapia dodatnim ciśnieniem w drogach oddechowych (CPAP). Podczas snu aparat wytwarza stały strumień powietrza, który utrzymuje drożność gardła, zapobiega zapadaniu się dróg oddechowych i eliminuje epizody bezdechu.

Efektem jest natychmiastowa poprawa utlenowania krwi, struktury snu i samopoczucia pacjenta.

Kiedy zgłosić się po pomoc?

Jeżeli chrapanie jest głośnie i nieregularne, występują przerwy w oddychaniu lub utrzymuje się przewlekłe zmęczenie w ciągu dnia, nie warto zwlekać z konsultacją lekarską. Wczesne rozpoznanie i leczenie pozwalają zapobiec poważnym powikłaniom i znacząco poprawić jakość życia.

Informacja dla pacjentów

Jeżeli po przeczytaniu tego tekstu rozpoznajesz u siebie opisane objawy i chcesz skorzystać z profesjonalnej diagnostyki, od stycznia w Intercard Nowy Sącz rozpoczyna działalność nowa poradnia leczenia zaburzeń oddychania w czasie snu.

Pacjentów będą przyjmować pulmonolodzy: lek. med. Piotr Kowal oraz lek. med. Agnieszka Szufflicka-Pierzchała, przy wsparciu wykwalifikowanej pielęgniarki Moniki Ceur. Poradnia oferuje nowoczesną diagnostykę snu oraz kompleksowe leczenie bezdechu sennego.



ABCEKODOM
CENTRUM OKIEN DACHOWYCH

 **WYMIENŲ OKNA DACHOWE**
OSZCZĘDZAJ
NA RACHUNKACH

Przedtem

 **ABCEKODOM**
CENTRUM OKIEN DACHOWYCH

Nowy Sącz, ul. Węgierska 153
tel. (18) 547 11 36
602 518 623

www.abcekodom.pl
biuro@abcekodom.pl

Wymieniając wysłużone okna dachowe na nowe
zyskujesz nie tylko cieplejszy dom i **niższe**
rachunki za ogrzewanie, ale także długoletnią
trwałość i wysoką estetykę.



Partnerzy wydania:



Kto potrzebuje detektywa



Każdy człowiek ma swoje rutyny

»→ Rozmawiała Bożena Baran

Rozmowa z TOMASZEM NOWICKIM, właścicielem Agencji Detektywistycznej Spectrum w Gorlicach.

– Kto przychodzi do biura detektywistycznego w małym mieście gdzie wszyscy się znają?

– Bardzo różni ludzie przychodzą, ale zasadniczo 90 proc. spraw, z którymi przychodzą klienci to historie obyczajowe. Trudno jednak mówić, że działamy w małym mieście, bo nie ograniczamy się tylko do Gorlic, a więcej zleceń niż w najbliższej okolicy realizujemy gdzieś w Polsce. Poza tym mamy biuro w Nowym Sączu i planujemy otworzyć podobne w Krakowie. W naszej branży to nie jest tak, że jeśli siedziba główna znajduje się w Gorlicach, to znaczy, że stąd pochodzą wszyscy nasi klienci. Dla przykładu: dzwoni ktoś ze Śląska, kto chce skorzystać właśnie z naszych usług, ze względu na swoją rozpoznawalność w lokalnym środowisku u siebie i nie chce korzystać z miejscowej agencji detektywistycznej. Sporo zleceń realizujemy w Warszawie. Ceny warszawskich firm detektywistycznych są tak wywindowane, że wielu klientów woli skontaktować się z nami. Generalnie mamy dobrą opinię i to procentuje.

– Sprawy obyczajowe to najczęstsze zlecenia z jakimi klienci do was trafiają, a inne?

– Innym ważnym obszarem naszych działań jest pomoc w poszukiwaniu osób zaginionych. Najczęściej dzieje się to we współpracy z psychologiem. Psychologia jest ważna w naszej pracy i to często w najbardziej niespodziewanych sytuacjach. Dla przykładu przekazujemy pewnemu panu twarde dowody zdrady małżeńskiej jego żony, a ten pan chce skakać z okna na czwartym piętrze. Pomoc psychologa w tworzeniu tak zwanego rysu psychologicznego może być między innymi potrzebna przy badaniu donosów i anonimów, które też do nas trafiają.

– Od czego detektyw zaczyna działania?

– Od podpisania kilkunastu stron umowy, w której jest m.in. klauzula poufności. A potem pracujemy, najczęściej w terenie nasze działania polegają na obserwacji. Zanim te działania się zaczęły jeszcze wcześniej prowadzimy czynności, które nazywają się „rozpytaniem klienta”. W naszej nomenklaturze jest to „rutynowy schemat działania figuranta”.

– Kim jest figurant?

– To określenie detektywistyczne, po prostu osoba obserwowana. No więc każdy figurant, a nawet każdy człowiek ma swoje rutyny.



Tomasz Nowicki

Jedna osoba będzie spała do południa i kogoś takiego nie ma sensu próbować obserwować od bladego świtu. Z kolei ktoś inny zawsze o piątej je śniadanie, a potem idzie na jogging. To dla nas ważna wiedza.

– Skąd Pan wie o rutynach swoich figurantów?

– Temu służy tzw. rozpytanie klienta. Osoba zlecająca nam czynności zna przyzwyczajenia swojego męża czy żony, więc tym sposobem powstaje coś, co w psychologii nazwane jest profilem behawioralnym, a dla nas to właśnie rutynowy schemat postępowania figuranta. W ten sposób możemy określić właściwe miejsce i czas prowadzenia obserwacji. Tak żeby klient nie musiał płacić za 24 godziny obserwacji na dobę. Precyzyjnie typujemy czas i miejsce gdzie należy ją prowadzić. Jesteśmy po prostu tam, gdzie istnieje największe prawdopodobieństwo, że może się wydarzyć coś, co nas interesuje.

– W jednym z pierwszych akapitów Pańskiej książki, która się niebawem ukaze, jest mniej więcej takie zdanie: „Siedzę w samochodzie od wielu godzin, kawa już zimna”. Pańska praca w dużej części polega na takich żmudnych i w sumie nudnych obserwacjach, kiedy godzinami nic się nie dzieje.

– Moja praca akurat na tym nie polega, bo nasza firma rozwinęła się tak, że ja sam nie jestem w stanie jeździć w teren i prowadzić takich działań. Zajmuję się czymś innym. Jest kilku pracowników, którzy się tym zajmują, są też inne agencje detektywistyczne, z którymi współpracujemy. Ale ci z nas, którzy na co dzień jeżdżą w teren mogą potwierdzić, że praca detektywistyczna raczej nie jest podobna do tej jaką pokazują seriale telewizyjne. Na pewno nie jest tak ekscytująca i dynamiczna. Powiedziałbym raczej, że jest żmudna i często wiele godzin trzeba spędzić w samochodzie, żeby uchwycić ten jeden moment. Dlatego śmieszy mnie, kiedy przychodzi klientka i pyta ile będzie kosztowało zrobienie jednego zdjęcia jej męża z kochanką.

– I co Pan jej odpowiada?

– Kiedy klientka usłyszy cenę kilku tysięcy złotych dziwi się, że tyle kosztuje zrobienie jednego zdjęcia. Dopiero w trakcie rozmowy uświadamiamy klientowi, że nie jesteśmy zakładem fotograficznym i nie aranżujemy sesji. Nie pójdziemy do kogoś poprosić, żeby nam pozował do zdjęcia, a my w tym czasie zrobimy kilka ujęć z kochanką i jeszcze wszystkie będą ostre. Żeby zrobić to jedno zdjęcie trzeba poświęcić wiele godzin, dni a czasami nawet tygodni.

– Ile trwa praca przy przeciętnej sprawie?

– Nie ma czegoś takiego jak „przeciętna sprawa”. Bywają sytuacje, że dostajemy konkretną informację, że ktoś będzie z kimś tu i tu, o tej i o tej godzinie. Wtedy wystarczy tam być o tej porze, dyskretnie zrobić zdjęcie, wywołać i sprawa jest zamknięta. W innym przypadku na obserwację trzeba poświęcić nieporównywalnie więcej czasu. Czasami dzwoni do nas ktoś z zagranicy, np. mężczyzna na stałe pracujący w Holandii, do którego dotarły jakieś szczątkowe informacje z drugiej ręki, o tym co robi jego żona. Jakies skrawki informacji. Jest daleko, nie wie nic więcej i nie da nam żadnych dodatkowych informacji, bo ich po prostu nie posiada. Wówczas na rozpracowanie sprawy trzeba dodatkowo czas poświęcić.

– W telewizji można zobaczyć obecnie mnóstwo paradokumentalnych materiałów, które pokazują sytuacje, o jakich Pan teraz mówi. Wasza praca jest choć trochę podobna do tego co na ekranie?

– W 99 procentach przypadków nie przypomina tego. W tych serialach jest mnóstwo fikcji. Tam widzimy detektywa, który wchodzi do czyjegoś mieszkania instaluje kamery, dyktafony itp. A przecież takie czynności

są kompletnie nielegalne i takich rzeczy absolutnie nie wolno nam robić. Możemy prowadzić obserwacje i we współpracy z informatykami prowadzić tzw. biały wywiad. Dzisiaj ludzie lubią dużo w sieci publikować, a nawet jeśli nie publikują, to zostawiają po sobie nieświadomie wiele śladów, które przy odrobinie wiedzy i zastosowaniu odpowiednich narzędzi informatycznych można w całkiem legalny sposób wydobyc. Oczywiście wykorzystanie nośników audio i wideo również wchodzi w grę, ale wyłącznie w miejscach publicznych.

– Znak naszych czasów to naspikowanie przestrzeni wokół elektronika. Odnotowuje Pan więcej zleceń pozwalających ustalić czy ktoś jest inwigilowany?

– Jest obecnie cała masa takich zleceń, bowiem dysponujemy bardzo profesjonalnym sprzętem w tej dziedzinie i regularnie z pracownikami odbywamy szkolenia w zakresie działań antypodsluchowych, bo jest to faktycznie plaga. Kiedyś dostęp do urządzeń podsłuchowych nie był prosty, dzisiaj w popularnych sieciówkach, w marketach za grosze możemy kupić miniaturowy dyktafon. Ludzie sobie masę takich rzeczy podkładają. Przeszukujemy biura, przesłuchujemy samochody i zazwyczaj – jeśli ktoś do nas przyjeżdża z podejrzeniem, że może mieć coś podłożone – to się potwierdza.

– Bywa w waszej pracy niebezpiecznie albo nerwowo?

– Niebezpiecznie nie, ale nerwowo czasami się zdarza. Bywa, że osoba obserwowana orientuje się w tym. Ale to jest jeden przypadek na tysiąc i w całej naszej działalności zdarzyło się dosłownie dwa razy. Oczywiście zdarzają się sytuacje kuriozalne. Wspomniałem, że każda osoba, która tutaj przychodzi, podpisuje umowę na świadczenie usług detektywistycznych. Kiedyś klientka zostawiła taką umowę w kuchni na stole, mąż wrócił wcześniej do domu i właśnie przeczytał, że zleciła obserwowanie go. Był taki przypadek, że kobieta która podpisała z nami zlecenie przelała pieniądze do agencji detektywistycznej ze wspólnego konta, które miała z mężem! I choć umowa pomiędzy agencją a klientem zobowiązuje strony do tajemnicy, to czasami zdarzają się takie osoby jak pewna pani, która podczas kolejnej domowej awantury powiedziała zabierającemu się do wyjścia mężowi: „A idź, mam to w dupie i tak są ludzie, którzy śledzą każdy twój krok”. Tym sposobem oczywiście zdekonspirowała całą sytuację. Powinniśmy wówczas wypowiedzieć umowę, ale zdecydowaliśmy zrobić przerwę w obserwacji na jakiś czas.

Partnerzy wydania:





Wchodzimy w rok przełomu. Prawo pracy między jawnością a niepewnością

» Rozmawiał Wojciech Molendowicz

O jawności wynagrodzeń, wartościowaniu stanowisk pracy, nazewnictwie neutralnym płciowo oraz projektowanych uprawnieniach inspekcji pracy – z ANDRZEJEM KADZIKIEM, radcą prawnym z kancelarii Andrzej Kadzik & Współpracownicy w Nowym Sączu, autorem niedawno opublikowanych w „Rzeczpospolitej” i „Dzienniku Gazecie Prawnej” analiz prawnych, rozmawia Wojciech Molendowicz.

– Końcówka roku to tradycyjnie czas podsumowań, ale także spoglądania w przyszłość. W prawie pracy czeka nas sporo ważnych nowości, które po części komentował Pan na łamach prasy ogólnopolskiej. Czego mogą się spodziewać pracownicy i pracodawcy w nadchodzącym roku?

– Można bez żadnej przesady powiedzieć, że stoimy na progu największych zmian w prawie pracy od wielu lat. Pierwszym ich zwiastunem będzie gwiazdkowy prezent dla kandydatów do pracy. W Wigilię wchodzi bowiem w życie nowy obowiązek podawania kandydatom do pracy oferowanego na danym stanowisku minimalnego wynagrodzenia lub widełek płacowych wraz z zestawem informacji o regulacjach płacowych obowiązujących u danego pracodawcy. Co istotne, informacje te kandydaci do pracy powinni uzyskać nawet wówczas, gdyby w czasie rekrutacji nie zadali żadnego pytania dotyczącego wynagrodzenia, na przykład z obawy przed posądzeniem o nadmierną roszczeniowość. Kandydaci do pracy nie będą też mogli być pytani o wynagrodzenie uzyskiwane u poprzednich pracodawców. Osoby szukające pracy po Świętach Bożego Narodzenia wejdą więc w rozmowy rekrutacyjne z większą wiedzą, co ma im zapewnić świadome i przejrzyste negocjacje z przyszłym pracodawcą. Rekrutacja przestanie być grą w ciemno.

– Dla pracodawców to jednak bardziej wyzwanie, niż prezent.

– Zdecydowanie. Zwłaszcza dla małych firm oznacza to konieczność rozpoczęcia porządkowania polityki płacowej. Gdy informacje dotyczące poziomu wynagrodzeń muszą stać się jawne w procesie rekrutacyjnym, trudniej bowiem opierać się na improwizacji. Ten obowiązek informacyjny jest w istocie jednak tylko preludium do naprawdę dużego wyzwania, przed jakim staną pracodawcy w przyszłym roku.

– Chodzi o zapowiadaną jawność wynagrodzeń?

– Między innymi, przy czym używane często hasło „jawności wynagrodzeń” jest trochę mylące przez swoją ogólnikowość. Nie chodzi



Andrzej Kadzik

w nim bowiem o pełną jawność wynagrodzeń, a więc o możliwość poznania przez inne osoby naszych indywidualnych zarobków, jak to ma miejsce w krajach skandynawskich, lecz o udostępnianie pracownikom na ich żądanie informacji o średnich poziomach wynagrodzenia w danej grupie zatrudnionych. W zakładzie pracy będzie więc można uzyskać informację o medianie zarobków na danym stanowisku pracy, obejmującą wszystkie składniki wynagrodzenia, i to z podziałem na płeć. Na przykład w przedsiębiorstwach transportowych, z których słynie nasz region, może to być średnie wynagrodzenie pracowników zatrudnionych na stanowisku kierowcy pojazdów ciężarowych kategorii C+E na trasach międzynarodowych. Dzięki temu każdy pracownik będzie mógł sprawdzić, czy jego wynagrodzenie odbiega od średniej, a jeżeli tak, powinien uzyskać informację, czy to różnicowanie jest uzasadnione przez obiektywne i sprawiedliwe kryteria. Jawność jest bowiem tylko środkiem do celu, którym jest równość wynagrodzeń.

– Równość wynagrodzeń pobrzmiewa trochę minioną epoką i popularnym w PRL-u hasłem „Czy się stoi, czy się leży...”

– Nic z tych rzeczy. Równość wynagrodzeń już w tytule dyrektywy unijnej została wyraźnie odniesiona wyłącznie do tej samej pracy lub pracy o takiej samej wartości. Tak więc równość w tym ujęciu nie oznacza identyczności pracy, i to bez względu na to, czy się stoi, czy się leży. Wręcz przeciwnie. Chodzi w nim raczej o niedyskryminację płacową. Można więc powiedzieć, że naruszeniem zasady równości byłoby przyznanie identycznego wynagrodzenia

pracownikom, których umiejętności, wysiłek, odpowiedzialność i warunki pracy na danym stanowisku są obiektywnie różne w istotnym stopniu.

– Nierówność płacowa to problem rzeczywisty, czy raczej teoretyczny?

– Rzeczywisty, bo zbadanym zjawiskiem, jest występowanie tak zwanej luki płacowej pomiędzy kobietami a mężczyznami. Ogólnie rzecz biorąc chodzi o to, że kobiety zatrudnione na takich samych stanowiskach, a więc co do zasady wykonujące tę samą pracę lub prace, zarabiają znacznie mniej, niż mężczyźni. Według badań EUROSTAT-u, średnio we wszystkich krajach Unii luka ta wynosiła ponad 13 proc., przy czym w Polsce jest ona niższa i wynosi średnio niecałe 8 proc. Pracodawca unijny chce tę lukę wyeliminować, w związku z czym w przyszłości każdy pracodawca w UE zatrudniający 100 pracowników będzie musiał raportować występowanie takiej luki, a jeżeli wyniesie ona więcej, niż 5 proc., będzie zobowiązany do podjęcia działań naprawczych.

– Zatem u mniejszych pracodawców wszystko zostanie po staremu?

Nie. Chociaż mniejsi pracodawcy w Polsce prawdopodobnie nie będą objęci obowiązkiem raportowania luki płacowej, to pewne jest, że wszyscy pracodawcy, będą zobowiązani do zbudowania i stosowania takiej struktury wynagrodzeń, która będzie gwarantowała równe wynagrodzenie za taką samą pracę lub pracę o takiej samej wartości. Każdy pracownik będzie zaś mógł zapytać o to, jakie kryteria stosowane są przez pracodawcę do określenia wynagrodzenia pracowników, ich poziomów i progresji.

W tym celu każdy pracodawca będzie więc musiał przeprowadzić proces wartościowania stanowisk pracy. Ten właśnie obowiązek może okazać się największym wyzwaniem dla wielu małych i średnich pracodawców. W mniejszych firmach struktury są bowiem często płaskie i niesformalizowane, a obowiązki dość elastyczne. Jedna osoba często łączy kilka ról.

– Jak wynika z Pana artykułu w „Dzienniku Gazecie Prawnej”, zdarzają się jednak sytuacje, gdy ustawodawca nakłada na pracodawców trudno zrozumiałe obowiązki, bez żadnej instrukcji obsługi. Na przykład obowiązek stosowania nazw stanowisk pracy neutralnych płciowo.

– To niestety prawda. W tym przypadku ustawodawca nie przełożył języka celów, jakim posługuje się dyrektywa, na konkretne rozwiązania prawne, a zamiast tego zrobił „kopiuj – wklej” z dyrektywy. Wskutek tego od tegorocznej Wigilii w Kodeksie pracy będzie obowiązywał przepis, zgodnie z którym pracodawcy zapewniają, aby zarówno stosowane przez nich ogłoszenia o naborze, jak również nazwy stanowisk były „neutralne pod względem płci”. W swojej analizie wykazałem, że tak ogólnikowo ujęty wymóg neutralności pod względem płci nazw stanowisk pracy, które ze swej istoty powinny być zwięzłe, klarowne i zdatne do użytku także w mowie, ze względu na naturę języka polskiego jest co najmniej niezrozumiały. Innymi słowy – nie wiadomo, o co chodzi. Prawo powinno przecież porządkować relacje, a nie wprowadzać dodatkowy chaos. Poczucie chaosu jest zaś uzasadnione dodatkowo tym, że zaledwie kilka dni temu weszło w życie rozporządzenie w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności, które jest obowiązkowo stosowane w pośrednictwie pracy i w którym używa się wyłącznie tradycyjnych nazw rodzaju męskiego albo żeńskiego z wyjaśnieniem, że „zawód nie ma płci”.

– Chciałbym to zrozumieć na jakimś praktycznym przykładzie. Gdybym chciał zatrudnić w redakcji dziennikarza, to jak miałbym nazwać to stanowisko pracy w sposób neutralny pod względem płci?

– Dobre pytanie. O ile bowiem nie jest żadnym problemem skierowanie takiej oferty w sposób niedyskryminujący zarówno do kobiet, jak i mężczyzn, choćby poprzez użycie formy żeńskoosobowej obok męskoosobowej, o tyle każda z pojawiających się w przestrzeni publicznej metod neutralizujących samo nazewnictwo tego zawodu, będącego jednocześnie nazwą stanowiska pracy, wydaje się skazana na porażkę w świetle wymagań języka polskiego. Osobiście trudno byłoby mi bowiem zaakceptować stosowanie dla takiego stanowiska pracy na

przykład nazwy „osoba dziennikarska”, a tym bardziej różnych innych, czasami wręcz zabawnych wynalazków językowych, które pojawiają się w przestrzeni publicznej, polegających na przykład na stosowaniu „iksatywów”, które mogą kojarzyć się z imionami bohaterów słynnego francuskiego komiksu o wiosce Galów, która nigdy nie poddała się Rzymianom.

– Sytuacja bez wyjścia?

– Na szczęście nie. Niedługo po moim artykule redakcja zwróciła się do Ministerstwa Pracy z pytaniami w tej sprawie i otrzymała odpowiedź, którą interpretuję jako rozsądny krok wstecz. O ile bowiem wcześniej powszechna była interpretacja, wedle której konieczna jest zmiana dokumentów wewnętrznych w zakładach pracy w celu zneutralizowania nazewnictwa stanowisk pracy pod względem płci, to teraz ministerstwo wyjaśniło, że wymóg ten odnosi się tylko do etapu rekrutacji. Tak więc – wracając do Pańskiego przykładu – moim zdaniem można go opisać jako „stanowisko dziennikarza/dziennikarki”.

– W „Rzeczpospolitej” poruszył Pan natomiast temat projektowanych uprawnień inspekcji pracy do administracyjnego przekształcania umów cywilnoprawnych w umowy o pracę. Jak te zmiany mogą wpłynąć na lokalny rynek?

– Bardzo bezpośrednio. W Polsce, nie tylko na Sądcecczyźnie, umowy cywilnoprawne są często stosowane w sezonowych branżach, usługach IT czy budownictwie, zaś w praktyce czynniki różnicujące umowy cywilnoprawne od umów o pracę nie są czarno-białe. Decyzja inspektora, która z dnia na dzień zmieniałaby charakter zatrudnienia, może mieć ogromne, często nieodwracalne konsekwencje dla obydwu stron. Dla pracowników to wprowadzenie potencjalnie większa ochrona, ale też niższe wypłaty netto i zagrożenie utraty autonomii tam, gdzie kontrakt cywilnoprawny był świadomym wyborem. Dla pracodawców zaś to nagle zmiany kosztów i organizacji współpracy. Dlatego tak ważne jest, by zmiany w tak wrażliwym obszarze były wprowadzane w sposób przemyślany, gwarantując stronom prawo do sądu oraz prawo do odszkodowania w przypadkach, w których błędne decyzje o przekształceniu umów mogłyby być źródłem jakiejś szkody. Walka z nadużyciami to cel słuszny, ale projektowane narzędzie bardzo ostre. Zatrudnienie to fundament bezpieczeństwa ekonomicznego ludzi i stabilności firm. Dlatego takie decyzje powinny zapadać z zachowaniem pełnych gwarancji proceduralnych, a nie w trybie „na skróty”.

25 lat
**sursum
corda**
STOWARZYSZENIE w górę serca

JUBILEUSZ

ZOBACZ





ĆWIERĆ WIEKU wspólnego pomagania

Rok 2000 był początkiem drogi, którą do dziś idziemy razem z Wami. Od 25 lat niesiemy pomoc tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna — dzięki ludziom, którzy uwierzyli, że wspólne działanie ma sens. **Ten jubileusz był przede wszystkim podziękowaniem dla wszystkich darczyńców, wolontariuszy, partnerów i przyjaciół, którzy przez lata byli z nami i obdarzyli nas swoim zaufaniem.**

Przez ćwierć wieku przekonaaliśmy się, że solidarność i empatia potrafią zmieniać codzienność. Działając na terenie Województwa Małopolskiego, a także w ramach inicjatyw ogólnopolskich, pokazujemy, że każda zbiórka, każdy gest i każda godzina wolontariatu mają realne znaczenie — i za to z całego serca dziękujemy!

Liczby ćwierćwiecza Stowarzyszenia Sursum Corda

502 331

godzin pracy
wolontariuszy

185 330

darmowych porad prawnych
udzielonych w 14 województwach

13 555 600 zł

na leczenie i rehabilitację
naszych Podopiecznych

1 900 000 zł

na pomoc seniorom
(obiady, karty na zakupy)

4 433

dzieci na koloniach
i półkoloniach



**Dobrych Świąt i miłości
w sercach życzy**

Zaloga Stowarzyszenia Sursum Corda



25 LAT POMAGANIA!

JEDZIEMY DALEJ 😊

Dziękujemy Partnerom Jubileuszu










Pomoc ma **MOC!** 1,5% KRS 00000 20382

wolontariat
chce pomagac .org
wypoczynek na plus
OŚRODEK POMOCY penitencjarnej
NIEODPŁATNA pomoc prawna
POMOC seniorom
wypożyczalnia SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I MEDYCZNEGO
POMOC ukrainie
szkolenia

Partnerzy wydania:








„Się przelewa” w Nowym Sączu – nowa era kaw przelewowych w kawiarni Etc...



Nowy Sącz rzadko bywa kojarzony z kawowymi rewolucjami, ale wszystko wskazuje na to, że właśnie zaczyna się to zmieniać. Kawiarnia Etc... wprowadziła do swojej oferty nową propozycję dla miłośników alternatywnych metod parzenia – kawy przelewowe z kultowej już serii „Się przelewa” od warszawskiej palarni HAYB. To świeża i wyciekowana nowość na lokalnym rynku, która może sprawić, że przelew przestanie być tylko dodatkiem do menu, a stanie się pełnoprawnym bohaterem sądeckiej sceny specjalty.

Dlaczego „Się przelewa” jest wyjątkowe?

Seria „Się przelewa” powstała jako odpowiedź na potrzebę szybkiego, powtarzalnego i jednocześnie bardzo smacznego przelewu, który może być serwowany również w miejscach, gdzie barista nie ma czasu na manualne przygotowanie V60 czy Chemexa przy każdym zamówieniu. HAYB, znany z luźnego stylu i przyjaznego języka, podkreśla, że ich przelew ma być „łatwy”, „pijalny” i dostępny zarówno dla koneserów, jak i dla osób dopiero zaczynających swoją przygodę z kawami specjalty.

Kawy z tej serii to jasno palone ziarna z aktualnych zbiorów, dobierane tak, by były wyraziste, ale nie przytłaczające – nuty owocowe, słodczy i klarowność to główne cechy profilu, który HAYB konsekwentnie rozwija. W Etc pojawiają się najnowsze wypały, dzięki czemu gościom mogą liczyć na świeżość i zmienność – nie jest to „jedna kawa na stałe”, lecz rotujący przekrój tego, co HAYB ma najlepszego w danym sezonie.

Sprzęt, który robi różnicę

Wprowadzenie szybkiego przelewu to nie tylko wybór kawy, ale też odpowiednie zaplecze sprzętowe. Etc zdecydowało się na rozwiązanie, które pozwala serwować przelew w sposób powtarzalny, szybki i zgodny ze standardami specjalty. W praktyce oznacza to wykorzystanie automatycznego drippera lub systemu batch brew, który w stałych interwałach przygotowuje świeżą porcję kawy.

Choć manualne metody mają swój urok, automatyczny przelew gwarantuje, że nawet w godzinach szczytu każdy gość dostanie kawę o tej samej jakości – klarowną, aromatyczną i odpowiednio zbalansowaną. To rozwiązanie, które coraz częściej można spotkać w dużych miastach, ale w Nowym Sączu nadal jest ciekawą nowością.

Warto dodać, że Etc nie idzie na skróty – kawa nie stoi godzinami w dzbanku. Porcje są świeże, przygotowywane w mniejszych objętościach i regularnie wymieniane. Taki system przybliża doświadczenie przelewu do tego, co znamy z ręcznie parzonego V60, ale z przewagą szybkości i powtarzalności.

Sposób serwowania – szybko, ale jakościowo

Jedną z największych zalet szybkiego przelewu jest to, że kawa trafia do kubka niemal natychmiast po zamówieniu. Goście Etc mogą więc dostać aromatyczny napar w zaledwie kilkanaście sekund – zupełnie inaczej niż w przypadku manualnych metod, gdzie parzenie może trwać nawet 3–4 minuty.

Napar jest serwowany w eleganckiej, minimalistycznej formie – tak, aby nic nie odciągało uwagi od smaku. Barista chętnie opowiada o konkretnej partii ziaren, o profilu



FOT. L. OWSIANKA

sensorycznym czy regionie pochodzenia, dzięki czemu kawa staje się nie tylko napojem, ale też doświadczeniem.

Nowość na nowosądeckim rynku kawiarni

Wprowadzenie regularnego, profesjonalnie przygotowanego przelewu to ważny krok dla lokalnej sceny kawowej. Dotychczas w Nowym Sączu dominowały espresso, cappuccino i latte, a alternatywy pojawiały się raczej sporadycznie. Teraz klienci Etc mogą codziennie spróbować przelewu z prawdziwego zdarzenia – i to od jednej z najbardziej rozpoznawalnych polskich palarni.

Ta zmiana wprowadza do miasta powiew świeżości. Wzbogaca lokalną ofertę, edukuje gości i pokazuje, że kawa może smakować inaczej, ciekawiej, lżej. Można wręcz powiedzieć, że Etc otwiera nowy rozdział – zachęca do eksperymentowania i odkrywania niuansów, które wcześniej mogły umknąć wśród tradycyjnych pozycji.

Dlaczego warto spróbować?

Bo przelew to jedna z najbardziej czystych i klarownych metod parzenia kawy. Uwydatnia naturalny smak

ziaren, pokazuje subtelności, które w espresso bywają przytłumione intensywnością ekstrakcji. Wersja od HAYB dodaje do tego lekkość i „codzienną przystępność” – to kawa, którą można pić bez wysiłku, ale jednocześnie z dużą przyjemnością.

Kawiarnia Etc, stawiając na tę serię, daje swoim gościom możliwość spróbowania czegoś świeżego i modnego, a jednocześnie naprawdę dobrego. Można tu wpaść po szybki kubek przed pracą albo posiedzieć dłużej, eksplorując różnice między kolejnymi wypałami. Niezależnie od wyboru – przelew ma tu swoje stałe miejsce i z pewnością będzie jedną z najmocniejszych pozycji w menu.”

Wesołych Świąt

Kawiarnia etc...
ul. Romanowskiego 4,
33-300 Nowy Sącz
fb Kawiarnia etc

Partnerzy wydania:



30 lat doświadczenia

gwarancją dobrze wykonanej usługi!

JK SZYBY SAMOCHODOWE



Oferujemy:

wymiana szyb samochodowych
przyciemnianie szyb
polerowanie szyb
polerowanie reflektorów
naprawa odprysków

Nowy Sącz, ul. Emilii Plater 7a

Pn. – pt.: 8.00 – 16.00

+48 502 144 020, 18 443 68 40

Husqvarna bl system™

BL-SYSTEM.PL
**PREZENTY NA ŚWIĘTA
DLA NAJMŁODSZYCH**
i tych nieco starszych ;)
odkrywaj.

**MIKOŁAJ
WIE!
NOWY SKŁEP
W NOWYM SĄCZU**

JCB TOOLS bl system™

BL-SYSTEM.PL

**CO USZCZĘŚLIWIA
KAŻDEGO FACHOWCA**

UL. TARNOWSKA 119 I NOWY SĄCZ

Partnerzy wydania:

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
W NOWYM SĄCZU



Ośrodek

Interwencji Kryzysowej

PROGRAM
KOREKCYJNO -
EDUKACYJNY
DLA SPRAWCÓW
PRZEMOCY

KONTAKT:

33-300 NOWY SĄCZ, UL. TARNOWSKA 28

ZAPISY POD NR TEL.

18 449 04 94, 19 449 04 91

Partnerzy wydania:



Z życia Miasta

ts

Nowosądecki Jarmark Bożonarodzeniowy za nami

Tegoroczny Jarmark Bożonarodzeniowy w Nowym Sączu rozpoczął się tradycyjnie od ubierania choinek przez dzieci z przedszkoli i szkół podstawowych, które przywitał prezydent Ludomir Handzel. Przez trzy dni trwania wydarzenia na mieszkańców i gości czekało wiele atrakcji. Nie zabrakło występów, stoisk z regionalnymi przysmakami oraz rękodziełem. Posiadacze Karty Nowosądeczanina mogli skorzystać z darmowego poczęstunku. Dużym zainteresowaniem cieszyła się także żywa zagroda, szczególnie wśród najmłodszych.



Rok 2026 będzie Rokiem Sądeckich Kolejarzy

Rada Miasta Nowego Sącza przyjęła wniosek prezydenta Ludomira Handzla by 2026 rok był Rokiem Sądeckich Kolejarzy. Podczas sesji prezydent podziękował radnym za wsparcie. Podkreślił, że jest to wyraz szacunku dla pokoleń ludzi, którzy swoją pracą, pasją i oddaniem tworzyli historię kolei w naszym regionie. W przyszłym roku przypada wyjątkowa rocznica — 150 lat od chwili, gdy do Nowego Sącza wjechał pierwszy pociąg linii Tarnów – Leluchów. Był to moment, który na zawsze zmienił losy naszego Miasta, otwierając je na świat i nowoczesność.



Lodowisko przy ul. Nadbrzeżnej już działa – ZAPRASZAMY

Nowy Sącz
MOSIR

Harmonogram Ślizgawki

Pon. – Pt.	Sobota	Niedziela
08:00 - 09:00		
09:30 - 10:30	09:30 - 10:30	
11:00 - 12:00	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00
12:30 - 13:30	12:30 - 13:30	12:30 - 13:30
14:00 - 15:00	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00
15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30
	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00

- W każdy piątek zapraszamy na godz. 18.30 - 20.00 na **Disco On Ice**
- Osoby z biletami online, chcące wypożyczyć łyżwy obsługiwani są **poza kolejnością**
- Bilety online dostępne na stronie **bilety.mosir-ns.pl**

Artur Bochenek
ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA NOWEGO SĄCZA

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Nowy Sącz

Ludomir Handzel
Prezydent Miasta Nowego Sącza

ks. dr Jerzy Jurkiewicz
Prepozyt Kapituły Kolegiackiej w Nowym Sączu
zapraszają
na

Koncert Bożonarodzeniowy

wystąpi

Ewa Novel

Gościnnie: Sądecki Chór Gospel
pod kierownictwem Sylwii Tomaszewskiej - Siedlarz

Piano: Krystian Jawor Główny: Tomasz Ogórek Bas: Krzysztof Ogórek Perkusja: Adam Leśniak

29 GRUDNIA 2025 · GODZ. 19:00

BAZYLICA ŚW. MAŁGORZATY

Wstęp wolny!

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:





Podnieś wzrok wyżej niż ekran.



Żaden live nie zastąpi rozmowy przy świątecznym stole.

DSGN A. Nowakowski

Partnerzy wydania:



Konserwacja podwozia. Z ziemi kanadyjskiej do Polski!

Niestety, producentom pojazdów już od dawna nie zależy na tym, aby auta służyły jak najdłużej. Wręcz przeciwnie! Pojazdy projektowane są w ten sposób, aby „w miarę” nie psuły się w czasie, kiedy objęte są gwarancją producenta a później niestety różnie to bywa... O ile usterki mechaniczne zazwyczaj można łatwo naprawić, to naprawy blacharskie związane z korozją są kosztowne, czasochłonne i trwale ingerują w strukturę pojazdu. Benzyną dolaną do ognia jest tutaj sól wysypywana zimą na drogi w ogromnych ilościach. Znacznie przyspiesza ona proces korozji elementów podwozia i karoserii. Obecnie praktycznie wszystkie marki aut mają problem z korozją – jedne większy inne mniejszy a widok zardzewiałego podwozia w 3-letnim pojeździe po kilku zimach na naszych polskich drogach jest niestety normą. Na szczęście jest na to sposób! Jeżeli chcesz zabezpieczyć swoją inwestycję przed rdzą i cieszyć się z jazdy przez cały rok, nie obawiając się o pogorszenie stanu technicznego Twojego auta, poznaj zabezpieczenia antykorozyjne firmy Krown!

Krown to kanadyjska firma z ponad 40-letnią tradycją specjalizująca się w konserwacji podwozia i zabezpieczeniach antykorozyjnych pojazdów.

Metoda zabezpieczeń antykorozyjnych stosowanych przez firmę Krown Polska jest inna niż dotychczas najbardziej popularne na naszym rynku środki takie jak różnego rodzaju woski, podkłady i farby antykorozyjne czy popularne kiedyś czarne powłoki stosowane w latach dziewięćdziesiątych, tak zwane „bitexy” czy „baranki”. Nie jest to aczkolwiek żadna nowość jak wielu mogłoby pomyśleć. Krown działa z powodzeniem od ponad 40 lat, głównie w Kanadzie i USA ale też w wielu krajach Europy i świata. Polskie przedstawicielstwo firmy zostało założone w 2016 roku i prężnie się rozwija. Obecnie z usług firmy można skorzystać już w jedenastu autoryzowanych serwisach na terenie naszego kraju, które zajmują się wyłącznie zabezpieczeniami antykorozyjnymi i konserwacją podwozia. Środek Krown T40 wykorzystywany do zabezpieczeń antykorozyjnych charakteryzuje się przezroczystością oraz ma znakomite właściwości penetrujące. Tworzy on aktywną, bezbarwną powłokę, co ma ogromne znaczenie, ponieważ nie zmienia oryginalnego wyglądu podwozia i elementów zawieszenia, dzięki czemu można nim zabezpieczać również auta objęte gwarancją producenta nie tracąc jej. W przeciwieństwie do tradycyjnych „smolistych” środków, które wcześniej czy później pękają, kruszą się i chłoną wilgoć jak gąbka, która uwięziona i ukryta pod czarną powłoką często przyspiesza jeszcze rozwój korozji, środki Krown wypierają wilgoć a dzięki silnym właściwościom penetrującym docierają do wszystkich zakamarków, skutecznie hamując dalszy rozwój korozji. Dzięki smarującym właściwościom środka oprócz samej płyty podwozowej zabezpieczane są również elementy zawieszenia, przewody hamulcowe, jak również wszystkie śruby i nakrętki, co zapobiega ich korodowaniu, zapiekaniu i urywaniu się podczas prac serwisowych co w rezultacie skraca czas i koszt serwisowania pojazdu.

Kompletne zabezpieczenie antykorozyjne według tej kanadyjskiej technologii obejmuje mycie i odsolenie podwozia specjalnym preparatem Krown SaltEliminator dedykowanym do usuwania soli drogowej, konserwację podwozia oraz zabezpieczenie profili zamkniętych karoserii „od środka”, w tym takich elementów jak progi, podłużnice, drzwi, błotniki, kłapa bagażnika oraz maska. Zabezpieczenie elementów karoserii od środka jest tutaj kluczowe i równie ważne jak konserwacja samego podwozia. To właśnie wewnątrz elementów karoserii na skutek różnic temperatury gromadzi się wilgoć, która powoduje rozwijanie się ognisk korozji. Są to miejsca niewidoczne na co dzień „golyim okiem” a kiedy korozja zadomowi się na dobre w tych miejscach, mamy do czynienia z perforacją czyli korozją, która powstaje od środka i powoduje przerdzewienie danego elementu na wylot, generując bardzo kosztowne naprawy blacharskie i lakiernicze. Najbardziej narażone na korozję perforacyjną są zazwyczaj elementy konstrukcyjne pojazdu, takie jak progi i podłużnice, które mają bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo naszego pojazdu np. podczas kolizji. Korozja atakuje również od środka inne elementy karoserii, takie jak wspomniane wcześniej błotniki, drzwi, maskę czy kłapę bagażnika. Aby temu zapobiec, technicy Krown aplikują do wnętrza tych elementów preparat T40, który wypiera wilgoć i dzięki zawartości inhibitorów zapobiega powstawaniu ognisk korozji i hamuje ich rozwój.

Dodatkowo zabezpieczane są również niewralgiczne elementy narażone na korozję w komorze silnika i kielichy amortyzatorów. Dzięki temu, że środek ma właściwości dielektryczne i nie przewodzi prądu, technicy Krown konserwują również narażone na korozję złącza elektryczne i klemy akumulatora, co wydłuża ich żywotności oraz ogranicza awarie spowodowane korozją i spięciami w instalacji elektrycznej.

Środek Krown T40 może być aplikowany zarówno na auta nowe, wolne od korozji jak i na te, na których rdza się już pojawiła. Dzięki zawartości inhibitorów korozji środek hamuje jej dalszy rozwój. Czas wykonywania usługi to ok. 4 godz. Po wszystkim każde auto jest ręcznie myte i gotowe do jazdy oddawane w ręce klienta. Koszt kompletnego zabezpieczenia antykorozyjnego obejmującego konserwację podwozia i profili zamkniętych dla auta średniej wielkości to 1250 zł. Nowosądecki oddział kanadyjskiej firmy Krown mieści się na terenie Wyższej Szkoły Biznesu przy ul. Zielonej 27d. Kierownik serwisu Kamil zaprasza wszystkich zainteresowanych wykonaniem usługi na darmowe oględziny podwozia auta na podnośniku. Więcej szczegółowych informacji odnośnie procesu zabezpieczenia jak i relację wideo z jego przebiegu znajdziecie Państwo na stronie internetowej polskiego oddziału firmy oraz profilach na Facebooku oraz Instagramie.

www.krown.pl

Facebook: Krown Polska – konserwacja podwozia

Instagram: krown_polska

**Bezpośredni numer tel. do oddziału Krown Nowy Sącz:
723 818 780.
Zapraszamy!**

Partnerzy wydania:

