

Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
30 lat 1991-2021

Lideruj

Ford
Wikar

MEDIKOR
CENTRUM MEDYCZNE

Tukan
Centrum Rehabilitacji

dts₂₄

ZDROWIE

22 września 2022 | nr 27 (608)
gazeta bezpłatna

nakład: 20 000*

*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej



 **Tukan**
Centrum Rehabilitacji

Rehabilitacja Tukan – daj sobie szansę na sprawność fizyczną



CYTAT ROKU

Kiepska atmosfera w grobowcu

O Nowym Sączu znowu było głośno jak kraj długi i szeroki. Ale uspokajamy, tradycyjnie już nie z powodu wynalezienia koła albo prochu, ale z przyczyn zdecydowanie bardziej przyziemnych. Można rzec nawet podziemnych. Tym razem głośno o Sączu z powodu panów grabarzy, co to w miejscu pracy – czyli w grobie – stracili przytomność i tylko dzięki przytomności służb wiadomych zostali uratowani i do przytomności przywróceni. Jak ustalili fachowcy, zwinęła zbyt mała ilość tlenu w miejscu pracy.

W lawinie doniesień z ulicy Rejtana w Nowym Sączu przodowały hieny cmentarne, próbujące węszyć i rozgrzebywać czyjeś szczątki doczesne. Tymczasem

w pogoni za nie wiadomo czym, niemal nikt nie zauważył najsmakowszego. Otóż w Regionalnej Telewizji Kablowej można było usłyszeć strażacki komunikat, tak opisujący akcję na sądowym cmentarzu:

„Przybyłe na miejsce służby sprawdziły atmosferę w grobowcu”.

No i wszystko jasne! Kto do tychczas nie rozumiał, co znaczy, iż u cici na imieninach panowała atmosfera jak w rodzinnym grobowcu, ten już wie. Nikt się do nikogo słowem nie odzywał, a przyczyny takiej atmosfery zbadali strażacy. Dogłębnie.

(FJU)

W lawinie doniesień z ulicy Rejtana w Nowym Sączu przodowały hieny cmentarne, próbujące węszyć i rozgrzebywać czyjeś szczątki doczesne

Niebawem



Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Człowiek, który nie udaje, że dobrze żyje. Że dobrze mu się powodzi. Że dobrze tworzy. Że oto zbliża się do pewnego rodzaju fantomowego poczucia spełnienia, po którym stare polskie przysłowie „dla chcącego nic

trudnego” nie znajduje już zastosowania. Nie ściga się na kliki, lajki czy followersów. Jest artystą popularnym i zarazem anonimowym, rynkowym, ale nie rynsztokowym. I zdecydowanie niebanalnym.

Ale może to tylko moje wyobrażenia o nim samym. W końcu nie znam go na tyle, by stwierdzić, że jego twórczość to jego bullet journal, w którym kolekcjonuje przeżycia i doświadczenia. Organizuje teraźniejszość i porządkuje przyszłość – robi muzykę, a teksty piszą się same. Ale gdy tylko mam okazję zagaduję o nową płytę. I za

Partnerzy wydania:

każdym razem otrzymuję kolejne zwrotki konfabulacji, mitów i wymijających odpowiedzi, którym towarzyszy niezmienny refren: „No wiesz, Bartku, już niebawem”. Tworzyć i nie tworzyć. Chcieć i nie chcieć. Czekać, a kiedy nic nie następuje, czekać dalej. Dopiero w bliżej nieokreślonym „kiedyś” następuje ten wyczekiwany moment nasycenia – zmęczenia sobą i swoim, który niejako wymusza na artyście koniec pracy i początek dzielenia się.

Te procesy odrzucają oczywiście, gdyż tylko takie można osiągnąć w krótkim ruchu, szybkim spojrzeniu. Sięgają one głębiej, dotyczą sposobu myślenia

Kolejny numer DTS ukaże się 13 października

DO POCZYTANIA

Po wódce jest fajnie!

Ta książka jest o jednej z najpowszechniejszych chorób naszych czasów, ale często – jak wiele innych chorób – przebiegającej w nieświadomości. Przecież nas to nie dotyczy! – zawołają jednym głosem Czytelnicy DTS. A może wielu z Was tak się tylko wydaje. Ile to trzeba zużyć czasu i energii, żeby świat i siebie samego przekonać, że nie jesteś alkohikiem. A może jednak jesteś?

Na to pytanie niech każdy odpowie sobie sam. Jeśli nie boi się diagnozy. A książka Johanna Lindemeyera „Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu” może okazać się w tym przydatna. W rozpoznaniu sytuacji, oczywiście, bo nikt jeszcze nie napisał książki, której sama lektura leczy. Nie pewno jednak pomaga lepiej poznać przeciwnika, rozpracować jego strategię oraz mocne i słabe strony. Ale przede wszystkim jest to świetna okazja, żeby lepiej poznać swoje własne słabe i mocne punkty. A przy okazji rozprawić się z mitami, które często bywają świetnym alibi, by usprawiedliwić kłopot, jaki sprawia nam alkohol (albo leki). A jeśli picie (popijanie, chłanie) jest przyczyną kłopotów – zdrowotnych, w pracy, w rodzinie – w które popadamy dlatego, że wypiliśmy, to znaczy, że albo spacerujemy po cienkiej czerwonej linii, albo ją już przekroczyliśmy.

Wicie oczywiście, że nadmierne picie towarzyszą mity i przesady dotyczące powstawania uzależnienia? Że to kwestia słabego charakteru, że nałogi dziedziczymy, że to narastające się problemy albo echa trudnego dzieciństwa. Nic z tych rzeczy albo prawie nic. Pijemy, bo po alkoholu jest przyjemniej i łatwiej. No a skoro jest przyjemniej, to dlaczego przy kolejnych różnych okazjach nie miałoby być fajnie? Po wtórkę proszę! Lindenmeyer pisze, że to trwa zwykle dosyć długo – ów



proces uzależnienia – i u każdego może różnie przebiegać. No dobrze, nie będziemy streszczać książki, bo to zbyt poważna pozycja, na dodatek co kilka stron odkrywamy swoją kolejną Amerykę. Niby tak dużo o nałogach wiedzieliśmy, ale przecież nie tak jak Lindenmeyer patrzyliśmy dotychczas na drinka w pracy, u cici na imieninach albo wieczorem przed telewizorem. Zauważyliście, że alkohol jest obecny niemal wszędzie, przy każdej okazji i na dodatek powszechnie akceptowany. Choć w zasadzie – poza krótkotrwałym pierwszym efektem – nie przynosi żadnych korzyści, a wyłącznie straty. Na każdym etapie: od sięgania do kieszeni przy kasie monopolowego, przez osłabienie życiowej wydajności na każdej płaszczyźnie, utratę zdrowia, a w dalszej perspektywie życia. Dobra wiadomość jest taka: czytanie tej książki uzależnia (choć pewnie nie jest to idealna lektura do poduszki) i następnego dnia znowu będziecie chcieli po nią sięgnąć. Syndrom odstawiania w jej przypadku objawia się w ten sposób, że nie uspokoić się, zanim nie przeczytacie do końca.

JAKUB JAN HSZANOWSKI

JOHANNES LINDEMEYER,

„ILE MOŻESZ WYPIĆ?

O NAŁOGACH I ICH LECZENIU”.

PRZEKŁAD JAN PIOTR CHODKIEWICZ,

WYDAWNICTWO ZNAK,

KRAKÓW 2022, S. 336.

Tworzyć i nie tworzyć. Chcieć i nie chcieć. Czekać, a kiedy nic nie następuje, czekać dalej

o muzyce, ale i o tych, którzy wyją jej naprzeciw. To tak jakby wystać na mrozie pół nocy, bez butów i rękawiczek, i nagle wejść

do ogrzanego mieszkania. Piękne. Tak więc, wicie, solowa płyta Sebastiana Atramenta już niebawem. Tak myślę...

Sebastian Atrament, właśc. Sebastian Potoczek (ur. 20 października 1986 w Nowym Sączu) – polski wokalista, gitarzysta i autor tekstów. Frontman nowosądeckiej grupy muzycznej Atrament.



Drodzy z drogi



Jakub Marcin Bulzak
Pije Kuba do Jakuba

Do Was chcę się zwrócić Drodzy Użytkownicy Dróg, spotykani na tychże drogach.

Jako pieszy zwracam się do Was jednośladowcy: rowerzyści i hulajnicy (hulajnogociści? hulajnożnicy?). Słowo chodnik wzięło się od chodzenia. Chyba dość łatwo zapamiętać. Zatem – logiczny wniosek (no dobra, to już trochę trudniejsze, ale dacie radę): pierwszeństwo mają tu ci, co chodzą. Jak się zmieścicie, to się przemieścicie, ale darujcie sobie dzwonienie i prychanie. Przy okazji, korzystając z okazji, że udostępniłam mi lamy, chcę serdecznie pozdrawić tych hulajników (hulajnogociści? hulajnożnicy?).

hulajnożników?), którzy upodobili sobie środkową część chodnika przed moim domem i regularnie porzucają tam wynajęte na minuty elektryczne jednoślady. A szczególnie pozdrawiam tego hu... (jak wyżej), który ostatnio zostawił takowy dokładnie na środku mojej bramy garażowej.

Jako dorywczycy cyklista do Was się zwracam piesi, biegacze, spacerowicze, opiekunowie wszelkich czworonogów. Ścieżka rowerowa swoją nazwę zawdzięcza rowerom. Chyba

dość łatwo zapamiętać. Zatem – logiczny wniosek (no dobra, to już trochę trudniejsze, ale dacie radę): pierwszeństwo mają tu ci, co na rowerach. Jak się zmieścicie, to się przemieścicie, ale darujcie sobie prychanie. Żeby było łatwiej zapamiętać, to sobie zrymujmy: z drogi śledzie – rower jedzie.

Ipomyśleć, że świat byłby piękniejszy, gdyby ludzie częściej myśleli i mieli w sobie odrobinę życzliwości. No, i właśnie dlatego nie jest piękniejszy...

Chcę serdecznie pozdrawić tych hulajników (hulajnogociści? hulajnożników?), którzy upodobili sobie środkową część chodnika przed moim domem i regularnie porzucają tam wynajęte na minuty elektryczne jednoślady

Metropolia nad Dunajcem



Rafał Matyja
Krakowskie Przedmieście

Czy Nowy Sącz jest metropolią? Według najbardziej wyostrzonych definicji – nie. Tę rolę w skali międzynarodowej spełnia bez wątpienia jedynie Warszawa, a następne w kolejce są miasta aglomeracji górnośląsko-zagłębiowskiej. Krajowe definicje, w tym przynależność do Unii Metropolii Polskich, rozszerzają tę listę o kolejne dziesięć miast. Zamyka ją niepełna 200 tysięczny Rzeszów. Miasto, które przed wojną grało w tej samej lidze co Nowy Sącz. To jeszcze nie wystarczy, jako pretekst do upominania się o metropolitalność.

Sącz ma wiele problemów miast średnich, ale też niektóre problemy miast dużych

Ale klasyfikacja OECD opisująca funkcjonalne obszary miejskie określa aglomerację sądecką jako „Metropolitan Area”. Ten status w szeroko rozumianej okolicy mają jeszcze tylko Kraków, Rzeszów i Tarnów, a w dalszej Bielsko-Biała, Kielce i Częstochowa. Dlaczego to jest ważne? Bo oznacza, że Sącz ma wiele problemów miast średnich, ale też niektóre problemy miast dużych. Właśnie jako centrum ćwierćmilionowej aglomeracji. I nie może o sobie myśleć, jako o gminie zamkniętej

administracyjnymi granicami. Nie może cieszyć się, że góruje nad Gorlicami czy Nowym Targiem, ale porównywać się z miastami, które należą do nieformalnej pierwszej ligi, jeżeli za ekstraklasę uznamy te z półmilionową ludnością własną.

Tę dwa wyzwania: bycia centrum dla sporego obszaru aglomeracyjnego i mierzenia się z miastami ponad 100-tysięcznymi wytyczają ramy aspiracji na co najmniej dekadę. I pokazują co jest do stracenia.

Profesorowi Bogusławowi Kołczowi

Dyrektorowi Zespołu Szkół
Akademickich im. Króla Bolesława
Chrobrego w Nowym Sączu
szczerze kondolencje z powodu śmierci

MAMY
ŚP. Ireny Kołcz

składa
zespół DTS

Wyrazy głębokiego współczucia

dla Pana
Tadeusza Ściurki

z powodu śmierci

MAMY

składają
Zarząd i pracownicy firmy FAKRO

dts²⁴

**DTS24 Twój portal
codziennych
informacji**

REKLAMA

SUV-Y FORDA INNOWACYJNE I NIEZAWODNE

W KORZYSTNEJ RACIE DLA FIRM

JUŻ OD **1 259 PLN** NETTO/MIES.*

*Dowiedz się więcej na **WIKAR.PL**



wikar.pl

**KROWN® ZABEZPIECZENIA
ANTYKOROZYJNE**

Bezbarwna powłoka, zabezpieczenie podwozia i profili zamkniętych już od 770zł



ZABEZPIECZAMY:

- samochody osobowe
- samochody ciężarowe
- maszyny rolnicze
- sprzęt budowlany

ZNIŻKA

100 zł*

*ważna do 31.12.2022 r. za okazaniem tego kuponu na usługi w serwisie KROWN Nowy Sącz, ul. Zielona 27. Regulamin promocji dostępny u usługodawcy.

www.krown.pl

📍 **NOWY SĄCZ, ul. Zielona 27 (na terenie WSB)**

☎ **723 818 780**

✉ **nowysacz@krown.pl**

📱 **/Krown Polska**

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - **www.dts24.pl**

22 września 2022 | dts24 | 3



Jamna narodziła się z upokorzenia

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z dominikaninem o. ANDRZEJEM CHLEWICKIM, rektorem Sanktuarium Matki Bożej Niezawodnej Nadziei w Jamnej

– Trzydziestolecie dominikanów na Jamnej i 800 lat zakonu w Polsce to wyjątkowa kumulacja jubileuszy w 2022 r.

– Wyjątkowa, a mnie szczególnie bliskie jest 30-lecie naszej tu obecności, bo od początku uczestniczę w tym niezwykłym wydarzeniu jakim jest Jamna. Co ciekawe, narodziła się z upokorzenia. Przed laty ojciec Jan Góra zaprosił młodzież na sylwestra na Jamną, do schroniska PTTK. Miejsce to rekomendował mu o. Tomasz Pawłowski, duszpasterz krakowskiej „Beczki”. Na fali entuzjazmu zgłosiła się setka chętnych, ale ostatecznie pojechały... trzy osoby. Dwie dziewczyny i jeden chłopak. Chłopak nie chłopak, bo kołczyki miał w różnych częściach ciała, jak to w swoim stylu opisywał potem ojciec Jan. Jan mocno zresztą przeżył to upokorzenie, bo co ksiądz robi w górach z dwoma dziewczynami i chłopakiem? W smutku i żalu – tutaj licentia poetica – ojciec Jan zszedł do sklepu w Paleńcu, żeby kupić pół litra i zapomnieć. A mówiąc poważnie, poszedł po żywność, żeby jakoś przeżyć ten niefortunny sylwester. W sklepie zaś spotkał brata wojewody tarnowskiego Stanisława Wodę i brata wójta gminy Zakliczyn Stanisława Chrobaka. Na pytanie o powód smutku Jan wypalił, że mógł sylwestra spędzić na przykład w Paryżu, bo ma paszport, a tak to musi siedzieć w tej leśnej głuszy. „Gdyby to było nasze, to może młodzież chętniej by przyjechała” – dywagował o. Góra. I wtedy padło coś na kształt propozycji, że może gmina by to miejsce, baczówkę, która kiedyś była szkołą, dała dominikanom. Po wojennej traumie i krwawej pacyfikacji wieś się nie mogła podnieść... Jak się potem Jan chwalił Janowi Pawłowi II – górale Górze dali górę.

– Pamięta Ojciec swój pierwszy przyjazd na Jamną?

– Pamiętam, bo niebawem po tamtym sylwestrowym upokorzeniu Jan 8 lutego 1992 r., w swoje imieniny i urodziny, zorganizował kolejny wyjazd w kilka aut z Poznania. Mieliliśmy już deklarację ówczesnego wójta Stanisława Chrobaka, że gmina odda to dominikanom. Postawa wójta to był przykład – jak mówi katechizm – capax Dei, głowy otwartej na sprawy Boże. Uznał, że warto – pozornie – coś stracić, żeby coś zyskać. Uznał, że połączenie poznańskiej, wielkopolskiej solidności z galicyjską fantazją przyniesie jakieś owoce. No więc gmina chciała Jamną

Argentyny w Teheranie. Otóż dzwoni ona do Góry i mówi swoją cudowną polszczyzną: „Ojciec Jan, ojciec Jan, ja miałam taki męczący sen, że ojciec jest zmartwiony. Ja ojcu wiele zawdzięczam”. Wanda Plucińska słuchała w Radiu Wolna Europa audycji o. Jana – prowadzonej oczywiście pod pseudonimem – o godności kobiety, a przeżywała wtedy kryzys małżeński. Twierdziła, że to ją uratowało. Przekazała wówczas darowiznę dla klasztoru poznańskiego z myślą o Jamnej, a przeor darowiznę przyjął. W kwietniu 1992 r. podpisało dokumenty o przekazaniu przez gminę baczówki. Ojciec Jan napisał niebawem do Jana Pawła II: „Wresz-

we mnie pokładów egoizmu, ciężenia ku sobie, żeby mnie było dobrze. A to chodzi o to, że innym ma być z tobą dobrze i to jest właśnie przestrzeń uczenia się domu. W domu istnieje wolność, ale też odpowiedzialność.

– Kiedy padła propozycja, by ojciec objął Jamną?

– To tak nie było. Nikt nie powiedział: „Obejmij Jamną”. Papież napisał do Jana Góry, żebyśmy wybudowali tu wioskę dla tych, którzy odważą się przekroczyć próg nadziei. To życie pisało scenariusze, przecież myśmy sobie nie wyobrażali, że tu powstanie sanktuarium albo że choćby kościół wybudujemy.

– Radość, że nie dla pustki przyjeżdżają tutaj ludzie. Mając w swoim mieście kościół po drugiej stronie ulicy, zadają sobie trud, żeby z Tarnowa albo Nowego Sącza jechać tu godzinę w jedną stronę. Licząc ze mszą, poświęcają na to niemal pół niedzieli. Trzeba by ich zapytać, dlaczego to robią, mając kościół kilka kroków od domu?

– Jaka jest odpowiedź?

– Widocznie otrzymują tu coś, co jest pragnieniem ich serca. W liturgii jamneńskiej, podczas eucharystii jest element budowania więzi z przypadkowymi ludźmi. Słowo „przypadkowymi” weźmy w cudzysłów, bo istnieją tylko Boże przypadki i w gramatyce. Są tu elementy budujące wspólnotę. Może nie wszystko jest zgodne z liturgią...

– A co nie jest z nią zgodne?

– Moje zaproszenie, by przekazać sobie znaku pokoju coś znaczyło. Ono musi pójść w dwóch kierunkach. W stronę Jezusa: „Beze mnie nic nie możecie uczynić”, a po drugie w stronę drugiego człowieka, w stronę wyjścia z osobistych okopów. My nie patrzymy na drugiego tak, jak patrzy Jezus, tylko widzimy w nim wilka, wroga. I nie ma próby budowania jedności, co jest obecnie bardzo odczuwalne w naszym społeczeństwie. A na Jamnej trzeba wyjść z okopów z inicjatywą miłości, podać sobie ręce z nieznanymi i wspólnie otoczyć ołtarz. Nie można się tylko modlić o miłość i pokój, tylko coś trzeba zrobić, żeby miłość i pokój zapanowały. Trzeba – za prośbą – ruszyć dupę, ruszyć się z miejsca, wyjść ze swojej strefy komfortu, wziąć drugiego za rękę. Inny nieliturgiczny element to moment, kiedy zachęcam przed „Ojciec nasz”, abyśmy unieśli ręce do modlitwy, wyciągnęli je ku Ojcu. To nie jest wyłącznie gest kapłański, to może zrobić każdy. Umiemy prosić, a nie umiemy przyjmować.

Jeżeli próbujesz rozmawiać z Bogiem językiem ekonomii, to na nic nie będzie cię stać. Czy nas było stać na to wszystko, co widać wokół? Na nic nie było nas stać, a przecież niczego nam nie brakuje

dać, a zakon nie chciał przyjąć. Przyślano specjalnego wysłannika, który kopnął w ganek i ocenił: „Próchno, prowincja tego nie weźmie”. No i prowincja odmówiła. Jan Góra w akcie desperacji 25 marca zawierzył sprawę w ręce Maryi. W tym miejscu wyobraźnia wykazał się klasztor poznański z ówczesnym przeorem i radą, którzy przytomnie stwierdzili, że co nabywa zakonnik, nabywa dla klasztoru. I klasztor poznański wyraził wolę przyjęcia Jamnej.

– Tym sposobem wszystkie problemy się rozwiązały.

– Powoli, przecież trzeba było jakoś to miejsce próbować zagospodarować. Za co? Jan żartował, że stało się to pod natchnieniem Ducha Świętego, a tym natchnieniem była Wanda Plucińska, żona ambasadora

cie mamy coś swojego! Wychodzimy z salek katechetycznych. Koniec z ideologią, czas na czyn, bo wiara bez czynów jest martwa!”

– A kiedy Ojciec w lutym 1992 r. wysiadł z busa na Jamnej, to pomyślał, że to fajne miejsce na kilkudniową wycieczkę, czy od razu wiedział, że zostanie tu na dwa-deścia lat...

– Nasza wyobraźnia wówczas była jaka była. Jan miał w głowie ideę caritas academica – studenci mieli przed wojną swoje domy, które potem komuna zabrała. Mogli tam pojechać i poczuć się jak w domu, poczuć własną przestrzeń wolności, w której człowiek czuje się sobą, bo jest u siebie. W domu się nie udaje. To była wielka szansa. Kiedy bowiem jestem we wspólnotie, a wspólnota jest lustrem, to odkrywam, ile jest jeszcze

– Nie wyobrażaliście sobie tego?

– Nie! Na górze, gdzie stoi dzisiaj kościół, paliliśmy ogniska, śpiewaliśmy pieśni i oglądaliśmy rozgwieżdżone niebo. Ale granice naszej wyobraźni poszerzały się – ludzi zaczęło przybywać, ołtarz polowy pod tysiącletnim dębem przestał wystarczać, przybywało budynków. Warto zwrócić uwagę jak one są chaotyczne, nie zlokalizowane, bo tak biegła granica. Potem wielokrotnie zmieniano się przeznaczenie poszczególnych zabudowań, a teraz jak popatrzymy na to z góry, to jeszcze nie miasto, ale już siolo jest.

– Kilka tygodni temu odbyły się uroczystości 30-lecia dominikanów na Jamnej. Biskup tarnowski ks. Andrzej Jez mówił dużo krzepiających słów o tym, co stało się na Jamnej przez te lata. Co ojciec wtedy czuł?

REKLAMA

Dołącz do grona klientów

Niezawodny internet światłowodowy

Aktywacja usług już od 1 zł

Pakiety TV już od 22 zł/m-c

RTK

TEL. 540 10 10

WWW.RTK.PL

NIE PONOSISZ ŻADNYCH KOSZTÓW ZWIĄZANYCH ZE ZMIANĄ STANDARDU NADAWANIA DVBT-2

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



– A potem widać w okolicznych kościołach, że kto bywał na Jamnej, ten unosi ręce podczas modlitwy „Ojcze nasz”. Tych, którzy są na Jamnej po raz pierwszy, też widać, bo mają opory przed uniesieniem rąk w górę.

– Ale nie chciałbym, żeby – kiedy nie będzie mnie już na Jamnej – uczyniono z tego element liturgii.

– A wracając do 30-lecia...

– To przychodzi mi jeszcze na myśl, że budując Jamną nijak nie przystawaliśmy do języka ekonomii, który obowiązuje w dzisiejszym świecie. Ten język nie przystaje do Bożej ekonomii. Jeżeli próbujesz rozmawiać z Bogiem językiem ekonomii, to na nic nie będzie cię stać. Czy nas było stać na to wszystko, co widać wokół? Na nic nie było nas stać, a przecież niczego nam nie brakuje. Dzisiaj mamy nawet winnicę. Ktoś powie – a po wam winnica? Otóż jest to instrument dotarcia do ludzi, do których nie dotrę przez pobożne kazanie. To kopalnia obrazów i porównań – kiedy Pan błogosławi – winnica kwitnie, kiedy cofa błogosławieństwo, popada w ruinę.

– A wspomniane pobożne kazania... W Ojca wydaniu są wyjątkowo krótkie, czasami to półtoręj minuty, czasami dwie. Jan Góra przeciwnie – wygłaszał bardzo długie kazania, każdą dygresję obudowywał kilkoma kolejnymi dygresjami.

– Kiedy byłem licealistą, ojciec Jan Góra trafił do mojego rodzinnego Tarnobrzegu. Ekstrawagancki dominikanin – nosił dzinsy, czerwone skarpety i czerwony szalik. Ja się wówczas nie narzucałem Panu Bogu specjalnie, podczas mszy stałem pod kasztanem, do kościoła wchodziłem tylko czasami. A o 19.30 w niedzielę była msza bez kazania. I mnie ona bardzo odpowiadała, więc na nią właśnie chodziłem. Trwała tylko pół godziny i po dzienniku o godzinie 20. mogłem już sobie obejrzeć jakiś film. No i właśnie ojciec Góra dostał te msze o 19.30 i mówił bardzo krótkie kazania. Ale takie, że moja głowa licealisty parowała przez tydzień. Taki był wówczas Góra: mówił kilka zdań, a ja je wiele dni przeżuwałem. Trafił do mnie. Podczas studiów nasz profesor od homiletyki – sztuki mówienia kazań – twierdził,

że dobre kazanie powinno być jak spódniczka mini. Na tyle krótkie, żeby zainteresować, ale jednocześnie na tyle długie, żeby ująć istotę rzeczy. I tego się trzymam. A swoją drogą, to chyba się starzeję. Bo z jednej strony mówię krótkie kazania, ale za to głoszę trzy kazania podczas jednej mszy. Na wejściu, potem kazanie właściwe, podczas modlitwy wiernych, a potem jeszcze kilka słów na zakończenie.

– A wracając do podsumowań 30-lecia Jamnej i 20 lat Ojca tutaj to...

– To nie wiem jakiego słowa użyć, żeby o tym trafnie powiedzieć. Satysfakcja nie jest dobrym określeniem, nie chcę tu również mówić o mojej pracy w kategorii sukcesu – „Biada wam, kiedy was będą chwalić”... Ale cieszę się i dziękuję Panu Bogu, kiedy z mojego mówienia do ludzi wynika coś dobrego. „Dziękuję Ci, że zechciałeś się mną posłużyć” – to jest źródło mojej radości. W takich momentach czuję, że mam jeszcze coś do zrobienia na tej Ziemi.

– Ten rok to również 800-lecie obecności dominikanów w Polsce, a jednocześnie trudny czas, wizerunkowy problem, wynikający z fatalnych zachowań sprzed lat jednego ze współbraci, co skutkowało głośną aferą. Paradoksalne, ale polscy dominikanie zdają się wychodzić silniejsi z tego ostrego zakrętu, na jakim się niedawno znaleźli.

– Moc w słabości się doskonali. Tam, gdzie rozlał się grzech, jeszcze mocniej rozlała się łaska. Człowiek jest człowiekiem i w swojej wolności czasami jest zdolny do strasznych rzeczy. Myśleliśmy, że w XXI wieku nie ma miejsca na takie rzeczy, jakie dzieją się w Ukrainie, a jednak barbarzyństwo jest tam niewyobrażalne. Ostatecznie jednak chrześcijański optymizm sprowadza się do przesłania Juliana z Norwich: „Wszystko będzie dobrze!”. To musi jednak wpływać z tego, że człowiek ze swoją biedą zwraca się do źródła miłosierdzia i wówczas ma miejsce obfitość łask. W chrześcijaństwie mniej ważne jest, jaki był grzech, istotniejsze jest owocowanie po grzechu. Grzech bowiem może przynieść dobre owoce i dobre skutki. Oczywiście, jeśli się człowiek nawraca.



– „Dziękuję Ci, że zechciałeś się mną posłużyć” – to jest źródło mojej radości – mówi o. Andrzej Chlewicki.

FOT. KATARZYNA CHOJNOWSKA-BURKIEWICZ

REKLAMA

Organizatorzy konkursu „Kostka Sukcesu” im. Kazimierza Pazgana, Nagrody Sądeckiej Izby Gospodarczej oraz rodziny Pazganów zapraszają do zgłaszania kandydatur rodzimych firm z regionu Nowego Sącza, które prowadzą działalność w sposób społecznie odpowiedzialny, przyczyniają się do polepszania dobrobytu lokalnej społeczności oraz są inspiracją dla innych.

Celem konkursu jest promowanie przedsiębiorczości w regionie oraz upamiętnienie postaci Kazimierza Pazgana - pioniera przedsiębiorczości, założyciela Sądeckiej Izby Gospodarczej. Zgłoszenia można nadsyłać do 15 listopada 2022 r. na adres kostkasukcesu@dts24.pl

Regulamin konkursu jest dostępny na stronie: dts24.pl



O szczegółach konkursu oraz zgłoszonych kandydatach będziemy na bieżąco informować w portalu dts24.pl oraz w kolejnych wydaniach DTS.

Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



22 września 2022 | dts24 | 5



Najlepszy rok w moim życiu

» Rozmawia Dawid Kulig

Rozmowa z MARCINEM JANUSZEM, pochodzącym z Nowego Sącza siatkarzem Reprezentacji Polski

– Dla mieszkańców ziemi sądeckiej to wielka duma, że zawodnik urodzony i wychowany w Nowym Sączu został właśnie wicemistrzem świata. Dobrze wspominasz spędzone tutaj dzieciństwo?

– Zdecydowanie tak. Było dobre, bezproblemowe, najlepsze z możliwych. Miałem wszystko, czego potrzebowałem, za co niezmiennie jestem wdzięczny rodzicom. Pierwsze lata niewiele miały wspólnego ze sportem. Im byłem starszy, tym bardziej zacząłem go poznawać. Pamiętam, że tata zapisał mnie na treningi siatkówki. Mowa o czasach szkoły podstawowej. I tym sposobem powolutku przeradzało się to w coś większego. Po ukończeniu gimnazjum wyjechałem do Bełchatowa, gdzie rozpocząłem treningi w młodzieżowych sekcjach tamtejszego klubu.

– Po wspomnianym przez Ciebie wyjeździe zdążył się narodzić sentyment do Nowego Sącza?

– Oczywiście. Nowy Sącz zawsze będzie w moim sercu. Nawet teraz jestem w drodze do tego miasta. Jadę do rodziny. Wykonuję taki zawód, gdzie możliwości czasowe mocno mnie ograniczają. Dlatego nie mam zbyt wielu okazji, aby móc tutaj przyjeżdżać. Ale tak. Wracam z przyjemnością. Mam rodzinę, grupę znajomych. Pielęgnowujemy nasze relacje. Przyjeżdżam tak często, na ile pozwala czas.

– Wspomniałeś, że Twój pierwszy kontakt z siatkówką miał miejsce w tutejszej szkole podstawowej. To Twój tata zaraził Cię pasją do tej dyscypliny?

– W domu było dużo siatkówki. Tata trenował ten sport amatorsko, zabierał mnie na treningi. Jeździłem z nim na różne turnieje. Były to też czasy, kiedy zaczęły się coraz częstsze transmisje telewizyjne. Treningi rozpocząłem chyba najszybciej jak to było możliwe, czyli w jednej z pierwszych klas szkoły podstawowej. Siatkówka była w moim domu sportem numer jeden. Rodzice mocno mnie wspierali, pomagali, aby moje poczynania były rozwojowe. Nikt z nas nie przypuszczał, że może się to przerodzić w coś, co stanie się tak wielką częścią mojego życia. Cieszyłem się po prostu, że w fajny sposób spędzam czas ze znajomymi. A potem zaczęło się to przeradzać w poważną przygodę.

– Rok 2022 to zwycięstwo w Lidze Mistrzów w barwach Grupy Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle oraz tytuł Mistrza Polski Plus Ligi. Podczas Gali 20-lecia Polskiej Ligi Siatkówki wybrano Cię najlepszym siatkarzem sezonu. To czyni ten rok najlepszym w Twoim życiu?

– Zarówno pod względem sportowym jak i prywatnym jest to bezapelacyjnie najlepszy rok w moim życiu. Dzieją się w nim niesamowite rzeczy. Kilka lat temu nie wierzylbym w taki scenariusz. Nie pomyślałbym, że zdobędę Mistrzostwo Polski, wygram Ligę Mistrzów i będę grał w meczu o tytuł Mistrza Świata. To wszystko działo się bardzo szybko. Jeśli chodzi o drużynę ZAKSY to muszę przyznać, że dobrze się rozumieliśmy jako zespół. Zaliczyliśmy piękny sezon, każdy z nas dołożył coś od siebie.



FOT. ZAKSA.PL

– Jestem dumny z tego, że mogę reprezentować barwy ZAKSY Kędzierzyn-Koźle – mówi Marcin Janusz

– Przerwa między rozgrywkami klubowymi a występami w Reprezentacji była krótka. Ciężko jest się przestawić na reprezentacyjne granie?

– Trener podkreśla nam na każdym kroku, że szybko musimy umieć oczyścić głowę. Zaczęła się Liga Narodów, a jak wiadomo, wymagania względem Reprezentacji zawsze oscylują wokół medalu. Jako kadra stanowiliśmy nieco nowy zespół, budowaliśmy się jako drużyna. Ostatecznie udało nam się przywieźć brązowe medale z Ligi Narodów. A potem rozpoczęła się docelowa impreza czyli Mistrzostwa Świata. Do końca życia nie zapomnę żadnego z tych spotkań. Niesamowita atmosfera, oprawa. I ten katowicki Spodek. Poczulem to na własnej skórze. Ta hala naprawdę ma w sobie coś magicznego. Niesamowity rok. Taki, który trudno będzie powtórzyć. Bo gdy osiągasz tak wiele sukcesów w krótkim odstępie czasu, to potem ciężko o powtórzenie podobnych rezultatów. Ale ambicje są i na pewno ich nie zabraknie.

– Jakie cele na najbliższy czas?

– Było kilka dni odpoczynku i pora wrócić do klubu. Zaczynamy treningi i ligową rywalizację. Ciężko mi teraz cokolwiek powiedzieć o nowym sezonie. W składzie nastąpiło kilka zmian. Czekamy jeszcze na powrót po kontuzji Norberta Hubera. Nasi przeciwnicy też dokonali roszad. To dla mnie nowa sytuacja, bo

jeszcze nigdy nie kończyłem tak późno sezonu reprezentacyjnego. Kolejny czas na szybkie oczyszczenie głowy. Przed nami nowe wyzwania. Wracanie myślami wstecz przyjdzie po zakończeniu kariery.

– Ten rok jest najlepszym w Twoim życiu. Osiągnąłeś sportowe sukcesy, a na początku wakacji wziąłeś ślub. Planujesz coś więcej choćby w postaci występów dla klubu zagranicznego?

– Przez najbliższe dwa lata mam ważny kontrakt z zespołem ZAKSY Kędzierzyn-Koźle. Jestem dumny z tego, że mogę reprezentować barwy tak wielkiego klubu. Nie myślę o tym, co będzie za dwa lata. W siatkówce jak widać, jeden rok potrafi diametralnie wszystko pozmieniać. Nie wykluczam wyjazdu zagranicznego. Ale dla mnie najważniejsza jest teraz gra dla ZAKSY i rozwijanie się, bo czuję, że krok po kroku osiągam coraz więcej i staję się silniejszy. Liczę, że obejdzie się bez kontuzji. Wątro też podkreślić, że nasza liga jest jedną z najlepszych w Europie. Nasze zespoły biją się jak równy z równym z każdym rywalem z zagranicy. Mamy tutaj doskonale zaplecze, aby należycie się rozwijać. Jest wielu siatkarzy w Europie, którzy marzą, aby grać w Polsce. To nie jest tak, że polscy siatkarze chcą stąd wyjeżdżać. Sytuacja jest odwrotna. To siatkarze z zagranicy marzą o tym, aby przyjechać do naszego kraju.

Partnerzy wydania:



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

Z-ca redaktora naczelnego

ds. tygodnika DTS:

Jolanta Bugajska,
j.bugajska@dts24.pl

Redaguje Zespół:

Katarzyna Gajdosz-Krzak,
Iwona Kamieńska,
Dawid Kulig,
Agnieszka Matecka,
Kinga Nikiel-Bielak,
Natalia Nikiel,
Krystyna Pasek,
Ireneusz Pawlik,
Natalia Sekuła,
Ewelina Skowron-Ściurka

Redaktor senior:

Jerzy Widel

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 Ziemba,
b.ziemba@dts24.pl,
tel. 889 020 766

Dyrektor ds. kolportażu:

Mateusz Węglowski-Król,
tel. 665 270 230

Grafika i łamanie:

Piotr Płachta,
tel. 602 522 291

Druk:

Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY

PRAWO

• **nowy** kierunek • **nowe** perspektywy

REKRUTACJA TRWA!

TYLKO DO **15 PAŹDZIERNIKA**

• **studia** niestacjonarne

• **jednolite** magisterskie

• **dwie** specjalności:

- prawo w biznesie
- prawo w administracji



WWW.WSB-NLU.EDU.PL

Partnerzy wydania:



Agropromocja w Starym Sączu – nowe miejsce, nowy impuls, rekordowa liczba wystawców i tłumy ludzi

30. Agropromocja 2022 miała nowe mocne otwarcie. Tym razem dwudniowe wydarzenie o zasięgu ogólnopolskim odbyło się przy Diecezjalnym Centrum Pielgrzymowania im. Jana Pawła II w Starym Sączu. Na rozległych błoniach przy ołtarzu papieskim, zaprezentowała się rekordowa, największa w 30-letniej tradycji Agropromocji, liczba wystawców. Ponad 300 stoisk odwiedziły mimo deszczu tłumy kupujących, ciekawych rolniczych nowinek i chętnie korzystających z licznych atrakcji, konkursów i degustacji.

- Chcieliśmy dać Agropromocji nowy impuls, nowe życie – podkreślał Dominik Pasek, dyrektor Małopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Karniowicach, a jednocześnie organizator Agropromocji na starosądeckich błoniach. – To nadal

będzie wydarzenie promujące rolnictwo i wszystko to, co z nim jest związane, ale ma zdecydowanie większy rozmach. I do tego idealnie nadaje się teren starosądeckich błoni. Tutaj nic nas nie ogranicza ani teren, ani infrastruktura.

Zadowolenia nie krył Marszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski. – Gratuluję dyrekcji dwóch trafnych decyzji. Po pierwsze – zmiany lokalizacji tego dużego wydarzenia. Mamy tutaj nieprawdopodobną przestrzeń, która pozwoli na ciągły rozwój. Druga decyzja to zaproszenie do współpracy Uniwersytetu Rolniczego i Instytut Zootechnicznego. Połączenie tych dwóch potencjałów może przynieść tylko wielką synergię i wielki sukces w przyszłych latach – podkreślał marszałek, który odznaczył Małopolski Ośrodek Doradztwa



Rolniczego w Karniowicach Nagrodą Województwa Małopolskiego Złotym Medalem „Polonia Minor”

- Dziękuję dyrektorowi Dominikowi Paskowi za tę decyzję i cieszę się, że mogliśmy gościć tak licznie wystawców i odwiedzających w miejscu zupełnie wyjątkowym – zaznacza Burmistrz Starego Sącza Jacek Lelek. – Dziękuję również dyrektorowi Diecezjalnego Centrum Pielgrzymowania ks. Pawłowi Brońskiemu. Uważam, że Stary Sącz ze względu na swoją tradycję, ale jednocześnie dzięki odważnemu patrzeniu w przyszłość, jest miejscem szczególnie dobrym dla Agropromocji, która też przecież wyrasta z tradycji, a dziś dzięki współpracy z ośrodkami naukowymi i doświadczeniu

praktycznemu wdrażaniu innowacji śmiało sięga po nowinki technologiczne i prezentuje nowoczesną stronę rolnictwa.

Wygląda więc na to, że Agropromocja jako znakomita platforma do promocji małopolskiego rolnictwa, firm działających w sferze agrobiznesu oraz produktów rolnych ze szczególnym uwzględnieniem dorobku gospodarczego, kulturalnego i kulinarnego naszego regionu, zdomowi się w Starym Sączu na dłużej. I znów na starosądeckich błoniach będziemy mieli kolejną niepowtarzalną okazję do zapoznania się z ofertą dużych, jak i małych – często rodzinnych firm czy manufaktur, które na co dzień profesjonalnie zajmują się rolnictwem.

Konkurs jazd testowych.

Przetestuj zelektryfikowany model Hyundai.

Do wygrania:

3 x dwuosobowy wyjazd na mecz do Kataru

500 x piłka Adidas



TUCSON Hybrid

IONIQ 5

KONA Electric

Hyundai, angażując się w piłkę nożną oraz promocję elektryfikacji na świecie, rozpoczął globalną kampanię „Goal of the Century” na rzecz zrównoważonego rozwoju, która wystartowała w Dniu Ziemi 22 kwietnia i będzie trwać do nadchodzących Mistrzostw Świata FIFA World Cup 2022™. Hyundai chce osiągnąć neutralność węglową do 2045 roku, neutralizując emisję CO₂ na wszystkich etapach działalności. To jest nasz cel stulecia - Goal of the Century. Testując nasze zelektryfikowane samochody i biorąc udział w konkursie jazd testowych pomagasz zrealizować naszą misję.

Szczegóły i regulamin dostępne na stronie: hyundai.com/pl/konkurs

WIKAR

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168

tel. 18 414 0 413, e-mail: hyundai@wikar.pl



Partnerzy wydania:





A śmierci się nie boję, bo mi śmierć niedziwna...

»→ Wojciech Molendowicz

Bóg Wszechmogący nie dozwoli, by doznali klęski ci, co najszlachetniej swoją spełnili powinność – napisał w depeszy na wieść o Jego śmierci dowodzący aliancką armią na Pacyfiku generał Douglas MacArthur. 25 września 1939 r. został wyznaczony na nowego prezydenta Rzeczypospolitej, jednak tego urzędu nigdy nie objął. Bolesław Wieniawa Długoszowski został pośmiertnie Honorowym Obywatel Bobowej. 80 lat temu, 1 lipca 1942 r., zginął tragicznie w Nowym Jorku.

W zachowanych w nowojorskim archiwum Instytutu Piłsudskiego polonijnych gazetach relacjonowano, iż ulicami Manhattanu w żałobnym kondukcje szło tysiąc osób, a amerykańscy żołnierze oddawali honory polskiemu generałowi z Bobowej. W niedzielę hołd złożyła Mu Bobowa.

Radni miasta i gminy w akcie nadania Bolesławowi Wieniawie Długoszowskiemu Honorowego Obywatelstwa napisali, iż tytuł ten traktują m.in. jako:

„(...) Wyraz wielkiego szacunku i podziwu dla postawy życiowej generała, dokonań i systemu wartości, które prezentował jako żołnierz, dowódca, polityk, dyplomata i człowiek kultury, kierujący się w swoim postępowaniu przede wszystkim honorem, patriotyzmem i dobrem ukochanej Ojczyzny. Tytułem tym pragniemy również podkreślić związki generała z Bobową, gdzie w rodzinnym mieście uczył się patriotyzmu i umiłowania wolności od rodziny zaangażowanej w walkę narodowowyzwoleńczą i sprawy lokalnej społeczności. Celem naszym jest godne uhonorowanie postaci generała, który odegrał ważną rolę w odzyskaniu przez Polskę niepodległości, walcząc bezpośrednio na froncie, a także jako adiutant Marszałka Józefa Piłsudskiego, uczestnicząc

w podejmowaniu najważniejszych państwowych decyzji. Mimo wielu talentów i pasji potrafił Ojczyźnie podporządkować swoje życie, pełniąc odpowiedzialnie ważne funkcje i urzędy (...)”.

W podobnym tonie pisał 80 lat temu w depeszy kondolencyjnej naczelny wódz Armii Narodów Zjednoczonych na Pacyfiku gen. Douglas MacArthur: „(...) Nieśmiertelna dusza wyzwoliła się z doczesnego ciała, by stanąć na zawsze już przy swoim Wodzu Piłsudskim. Nie może być, by daremne były tak uparte wysiłki, tak nieustraszone walki, tak mężne poświęcenia, jakie obaj ci Wielcy czynili, aby Polska mogła zmartwychwstać. Bóg Wszechmogący nie dozwoli, by doznali klęski ci, co najszlachetniej swoją spełnili powinność (...)”.

Szczegółowe relacje z tamtych wydarzeń sprzed 80 lat zachowały się w gazetach przechowywanych w nowojorskim Instytucie Piłsudskiego. Był postacią tak barwną, tak wielowymiarową, o której opowiadano niezliczone anegdoty tworząc mniej lub bardziej prawdziwe legendy. Jego życiowe credo najlepiej oddaje wiersz „Ulańska jesień”, w którym Wieniawa wyklada, co było dla niego w życiu najważniejsze. W ostatnim zdaniu wiersza przyznaje, że gdyby miał żyć po raz drugi to znowu chciałby: „Po dawnemu wojować, kochać się i pić”.

Akt nadania tytułu Honorowego Obywatela Bobowej dla Bolesława Wieniawy Długoszowskiego odebrał w imieniu wnuków generała dr Mariusz Kolmasiak.

WIĘCEJ NA TEN TEMAT
WWW.DTS24.PL



Generał Bolesław Wieniawa Długoszowski na fotografii z 1932 r.

Bolesław Wieniawa Długoszowski (22.07.1881 Maksymówka k. Stanisławowa – 1.07.1942 Nowy Jork) – generał, adiutant i wieloletni, najbliższy współpracownik marszałka Józefa Piłsudskiego. We wrześniu 1939 wyznaczony na prezydenta RP na uchodźstwie. Pierwszy Ulań II Rzeczypospolitej, żołnierz, polityk, mąż stanu, poeta, artysta, ułamek, elegancja, miłośnik hucznego zabawy.

Wychowywał się we Lwowie, maturę zdał w Nowym Sączu, by na studia znowu powrócić do Lwowa, gdzie w 1906 z wyróżnieniem ukończył medycynę na tamtejszym uniwersytecie. Wszechstronnie wykształcony, znał biegle języki – francuski, niemiecki i włoski. W Paryżu, dokąd wyjechał ze swoją pierwszą żoną Stefanią Calvas, studiował literaturę i malarstwo. Tam również, uczestnicząc w szkoleniach paryskiego oddziału Związku Strzeleckiego „Strzelec”, w marcu 1914 poznał J. Piłsudskiego. 6 sierpnia tego samego roku, o godz. 9. rano wyruszył z krakowskich Oleandrów z Pierwszą Kompanią Kadrową walczyć o wolną Polskę. Od tego momentu rozpoczęła się wojskowa kariera Bolesława i choć z Krakowa wyruszył jako piechur, niebawem przenosił się w szeregi legionowej jazdy, do ułanów Władysława Beliny Prażmowskiego. Przez ćwierć wieku wspinał się po kolejnych szczeblach wojskowej hierarchii – od kaprała, wachmistrza, podporucznika (1914), porucznika (1915), rotmistrza (1918), majora (1919), podpułkownika (1920), pułkownika (1924), generała brygady (1932) do generała dywizji (1938).

W 1918 jako członek Polskiej Organizacji Wojskowej wyjechał do Moskwy, gdzie zostaje aresztowany przez policję polityczną i osadzony w ciężkim więzieniu na Tagance. Po interwencji Feliksa Dzierżyńskiego więzienie zamieniono Długoszowskiemu na areszt domowy. W Moskwie opiekuje się nim adwokatowa Bronisława Berensonowa (jej mąż bronił Dzierżyńskiego w procesach carskich), późniejsza druga żona Wieniawy.

Najdłużej pracował jako adiutant marszałka Piłsudskiego, z którym m.in. w 1926 przygotowywał przewrót majowy, a wcześniej uczestniczył w wyprawie wileńskiej, kampanii kijowskiej oraz w bitwie warszawskiej. Do ostatnich chwil, jako jeden z nielicznych przeżywał przy łożku umierającego marszałka. Pracował też jako attache wojskowy w Bukareszcie, a po ukończeniu w 1926 r. Wyższej Szkoły Wojennej pełnił m.in. funkcje dowódcy 1. Pułku Szwoleżerów, 1. i 2. Brygady Kawalerii. W czynnej służbie wojskowej pozostawał do 1941. Po wybuchu II wojny światowej został skierowany do pracy w dyplomacji, do czerwca 1940 r. pełniąc funkcję ambasadora RP w Rzymie.

25 września 1939 internowany w Rumunii prezydent Ignacy Mościcki antydatowanym zarządzeniem wyznaczył Wieniawę na swojego następcę. Z Włoch Długoszowski udał się do Paryża, by objąć powierzony mu urząd. Nigdy jednak do tego nie doszło z powodu braku akceptacji rządów Anglii i Francji. Prawdopodobnie stało się tak pod wpływem sprzeciwu generała Władysława Sikorskiego. Przez Portugalię wyjechał do USA, gdzie otrzymał nominację na ambasadora RP na Kubie. Również i tego stanowiska nie objął. Zginął śmiercią samobójczą, wyskakując z balkonu domu przy Riverside Drive 3 na Manhattanie. Na podstawie listów i relacji można domniemywać, iż przyczyną tego desperackiego kroku była bardzo kiepska kondycja psychiczna generała, spowodowana m.in. polityką polskich władz emigracyjnych, które uniemożliwiły mu czynny udział w walce, oraz poczucie winy wobec żony i córek za złą sytuację rodziny na obczyźnie (córka Zuzanna Vernon mieszka w Anglii). W 1990 jego prochy zostały przeniesione z USA na Cmentarz Rakowicki w Krakowie, a na rodzinnym grobowcu Długoszowskich w Bobowej została wmurowana symboliczna tablica.

WOJCIECH MOLENDOWICZ, „BOBOWA OD A DO Ż”

Bóg Wszechmogący nie dozwoli, by doznali klęski ci, co najszlachetniej swoją spełnili powinność

Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl





Choroba nie jest czymś zewnętrznym, a człowiek nie jest maszyną

» Katarzyna Kachel

W naszej kulturze żyjemy tak, jak byśmy zawsze g d z i e ś byli spóźnieni. MAŁGORZATA KOSZYK uczy, jak zwalniać i słuchać siebie. By bardziej być i cieszyć się lepszym zdrowiem

Niektórzy mówią, że życie to powroty: do miejsc, ludzi, do siebie samych, tyle, że wracając, już nigdy nie jesteśmy tacy sami. Niektórzy mówią o cudach, o czymś, co się przydarza, choć nie można tego wytłumaczyć, inni przyjmują cudowne możliwości naszego ciała jako coś naturalnego, danego nam od dnia narodzin. Jedni lekarze leczą chorobę, inni zajmują się człowiekiem, jako całością. Małgorzata Koszyk po szesnastu latach nauki w Stanach Zjednoczonych wróciła do Nowego Sącza, do swoich korzeni, by leczyć ludzi. Leczyć akupunkturą i ziołami, wykorzystywać wiedzę mistrzów medycyny chińskiej, ale także integrować ją z medycyną konwencjonalną. I właśnie tu, w widłach rzek Dunajec i Kamienica, malowniczym krajobrazie kotliny sądeckiej, wyrusza codziennie po nową przygodę i doświadczenie, którym niezmiennie jest dla niej człowiek, jego ciało, emocje i duch. To jest to źródło harmonii, z którego czerpie.

Droga

Nawet jeśli jesteśmy tu i teraz, to i tak musimy przyjąć, że nasze życie jest drogą. Jest na niej początek i kolejne zdarzenia, które w to miejsce nas doprowadziły. Początkiem Małgorzaty był dom rodzinny pod Nowym Sączem, babcie, które zbierały zioła na łąkach i wiedziały, jak je wykorzystać, kiedy bolał brzuch czy głowa. Było życie zgodne z rytmem natury, wśród gór, szlaków, wypraw po grzyby i jazdy na rowerze. Ale wtedy jeszcze tego świata nie nazywała tak jak teraz, kiedy wie, jak potężne bogactwo kryje się w matce ziemi, słowiańskich rytuałach, wiedzy szeptach, które skutecznie zabijała zachodnia farmakologia. A potem był czas zmiany. Studia, które zabrały Małgorzatę z miejsca narodzin, by w jakiś sposób pozwolić na kolejne narodziny. Do zawodu, misji i sposobu myślenia o tym, co i jak chce w swoim dojrzałym życiu robić. Wyjechała do USA, gdzie kształciła się w kierunku edukacji

dwujęzycznej, prowadziła także terapię jogą.

- Trafiały do mnie często dzieci z nadpobudliwością, z ADHD. Kiedy, podczas relaksacji i masowania punktów akupunkturalnych, widziałam, jak ich ciało się rozluźnia i poddaje, jak potrafią się uspokoić, zainteresowałam się tym tematem. Wierzyłam, że można ludziom pomóc inaczej niż tabletką - wspomina.

I tak przyszła akupunktura i medycyna chińska. Sięganie do źródła, którym jest natura, do starożytnych mistrzów i przewodników.

- W biblji medycyny chińskiej, czyli traktacie, który jest dialogiem między Huang Di, Żółtym Cesarzem a jego ministrem, pada pytanie: Dlaczego ludzie chorują? Odpowiedź jest prosta - ponieważ odeszli od natury - mówi Małgorzata. - Tajemnica zdrowia wydaje się więc wręcz banalna, to harmonia między nami a tym co nas otacza, jedność z naturą, którą świat, i to nie tylko

zachodni, odrzucił jako przestarzały i niemodny. Trudniejsze jest nasze myślenie o tym, czym jest zdrowie i medycyna. Na szczęście znów wracamy do dobrych praktyk, jesteśmy w erze poantybiotykowej. Coraz więcej lekarzy i ludzi dostrzega zagrożenia stosowania wyczerpujących lekowych terapii długoterminowych. Coraz więcej badań klinicznych potwierdza, że droga, którą powinniśmy pójść, to integracja wiedzy starych mistrzów z osiągnięciami najnowszej medycyny.

Rozwój

Studiowanie akupunktury, ziół, medycyny orientalnej to nie tylko zaliczanie kolejnych egzaminów. To rozwój, który nastawiony jest zarówno na umysł, ciało, duszę jak i serce.

- W USA studiowałam tradycyjną medycynę chińską, ale też medycynę klasyczną. Wydaje się, że to niuans, ale tak nie jest. Klasyczna medycyna chińska to duchowa wiedza starożytna, zatarta w Chinach

przez rządy komunistów. W Ameryce mogłam ją poznać bez żadnych ograniczeń - podkreśla.

Zajęcia z tai-chi czy qigong, które są wpisane w program studiów, pomagały poczuć się bliżej ciała, wejść głębiej, zrozumieć jego mechanizmy, sposób funkcjonowania.

- Kolejne lata to była niesamowicie interesująca praca, podczas której uczyłam się neuroakupunktury - techniki akupunktury, stosowanej w celu leczenia zaburzeń neurologicznych, którą można stosować w pracy z bólem przewlekłym, zwyrodnieniami, tak by nie tylko zaoszczędzić ludziom cierpienia, ale też sporych pieniędzy, które później trzeba wydawać na rehabilitację i leczenie powikłań. Niemcy refundują akupunkturę od kwietnia 2006 roku na leczenie przewlekłego bólu dolnego odcinka kręgosłupa i choroby zwyrodnieniowe stawów, jest to standardową praktyką medyczną, czyli coś się zmienia na lepsze - podkreśla Małgorzata Koszyk.

Studia na kierunku akupunktura i medycyna orientalna skończyła z wyróżnieniem. Mogła otworzyć praktykę w Stanach, bo dyplom prestiżowej uczelni National University of Health Sciences (NUHS) w stanie Illinois otwierał niejedne drzwi. Małgosia postanowiła jednak wrócić do siebie. I choć może zabrzmieć to trywialnie, to właśnie tu, na Sądecku, wśród tych krajobrazów,

Tajemnica zdrowia wydaje się więc wręcz banalna, to harmonia między nami a tym co nas otacza, jedność z naturą, którą świat i to nie tylko zachodni odrzucił jako przestarzały i niemodny

REKLAMA

KINO KOBIEC

5 października
Godz. 18:00

George Clooney Roberts

BILET do RAJU
W kinach od 30 września

Twoje miasto, Twoje kino

HELIOS

www.helios.pl

profilaktyka - edukacja
- informacja

**zdrowie
kobie
TV**

**Otwarty i bezpłatny
program
profilaktycznych
badań
mammograficznych**

**Zdrowie
Kobiety**

Mammografia jest najlepszą formą profilaktyki i diagnozowania raka piersi. Badanie wykonane odpowiednio wcześnie pozwala skutecznie rozpoznawać i leczyć zmiany chorobowe. Regularne badania mammograficzne zaleca się przeprowadzić u kobiet w wieku od 50-69 lat i powtarzać je co 24 miesiące.

Rejestracja i informacja: tel. 604 430 775



www.czt.com.pl

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



FOT. ARCH. M. KOSZYK

– Ważne, by znaleźć swoje miejsce i wiedzieć, skąd czerpać moc: do życia, uzdrawiania, do radości. I nie jest to żadna sekretna wiedza – podkreśla Małgorzata Koszyk.

które znała, czuła się w domu. I tu chciała leczyć ludzi tak, by mogli odzyskać harmonię. – W Stanach żyje się szybciej, zarabia się więcej, wydaje się więcej. Tu pozwalam sobie na życie wolniej – podkreśla.

Człowiek

Patrzy na człowieka, nie na jego chorobę. I leczy człowieka, nie wrzody, serce, kręgosłup, śledzionę czy trzustkę. Całościowo, nie rozdzielając emocji, ducha, od umysłu czy ciała – sięga szerzej i głębiej. Zdrowie to nie tylko brak chorób, a choroba to nie tylko niedomaganie jednego z narządów.

– Choroba nie jest czymś zewnętrznym, a człowiek nie jest maszyną. W książce Harriet Beinfield i Efrema Korngolda pod tytułem „Między niebem a ziemią”, lekarz medycyny chińskiej jest porównany do ogrodnika, który dba, wyrzywa, pielęgnuje się pacjentem pielęgnując jego ciało i duszę – podkreśla Małgorzata Koszyk.

I tak właśnie Małgorzata wskazuje pacjentowi, jak może umiejętnie

korzystać z życia, czerpać energię i siły witalne. Być w zgodzie ze sobą, ale też z tym, co go otacza. Wtedy ogród, którym jest ciało, staje się systemem potrafiącym się samoregulować.

– Wtedy wiemy, jak żyć, by sobie nie nadużywać, czytać swoje ciało, słyszeć sygnały, które nam daje znacznie wcześniej niż trafimy w kiepskim stanie do szpitala czy lekarza. Poznać limity i nie krzywdzić siebie – uśmiecha się.

Pięć żywiołów

Zawsze gdzieś żyjemy i żyjemy obok innych. W filozofii

chińskiej świat wydarza się w cyklu pięciu żywiołów, i te żywioły możemy w sobie odnaleźć.

– W każdym z nas jeden z nich dominuje bardziej. Od tego czy będzie to Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, czy Woda będziemy tak a nie inaczej reagować: Drzewo zwykle z poziomu frustracji, gniewu czy złości, Metal płaczliwie i smutno – nawet na te same zdarzenia. Robin Ray Green napisała podręcznik dla rodziców Zachodu, który pozwala lepiej zrozumieć dziecko, jego reakcje w zależności od tego, jaki żywioł w nim dominuje

– zauważa Małgorzata Koszyk. – I też choroby, na które cierpiemy, są z tym dominującym żywiołem związane.

Chce człowieka zainspirować, sprawić, by ciało stało się jego przyjacielem, nie wrogiem. Nauczyć drugiego doceniać to, kim jest, wziąć za siebie i to co się przydarza, nawet kiedy jest to choroba, odpowiedzialność.

– Ale także pokazać, że warto zwolnić, posłuchać siebie, nie pędzić. W naszej kulturze żyjemy tak, jakbyśmy zawsze byli spóźnieni, a przecież jest to, co jest teraz. I ta praktyka uważności

i obecności jest szalenie ważna i wyzwalająca – podkreśla.

Historia, którą opowiada Małgorzata, to historia o naszej mocy, o tym, że mamy wpływ na to, jak będziemy żyć. Czy będziemy wierzyć w cuda, czy przyjmujemy, że mamy cudowne możliwości – to kwestia nazwania. Ważniejsze jest czucie i przekonanie. Świadomość naszej siły do zmiany.

– Coraz więcej takich ludzi do mnie trafia, coraz więcej lekarzy przysyła do mnie swoich pacjentów – podkreśla. I choć mogłaby pisać prace naukowe, jeździć na konferencje, może więcej wykładać, wierzy, że to co robi, jest ważne. I lubi to, dlatego nawet nie nazywa pracą. Wie, że powrót do korzeni, źródeł pozwala czuć i żyć lepiej.

– Wszystkie doświadczenia, które nas spotykają są ważne i potrzebne – podkreśla. – Ważne, by znaleźć swoje miejsce i wiedzieć, skąd czerpać moc: do życia, uzdrawiania, do radości. I nie jest to żadna sekretna wiedza.

W naszej kulturze żyjemy tak, jakbyśmy zawsze byli spóźnieni, a przecież jest to, co jest teraz. I ta praktyka uważności i obecności jest szalenie ważna i wyzwalająca

AUTOREKLAMA

dts²⁴

Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Twoje źródło informacji

22 września 2022 | dts24 | 11

Rewolucja czy reforma w poradnich specjalistycznych?

Co szykuje dla nas Ministerstwo Zdrowia - tłumaczy lekarz medycyny rodzinnej z Centrum Medycznego Medikora.

- Pani Doktor, może wyjaśnić pani Pacjentom co oznacza tajemniczy skrót POZ?

- Sytuacja pandemiczna, z którą mieliśmy do czynienia w ciągu ostatnich trzech lat, przelożyła się na większe zainteresowanie społeczeństwa pojęciami medycznymi. Dlatego rozszyfrowanie skrótu POZ jako Podstawowej Opieki Zdrowotnej w większości przypadków nie stanowi problemu. Natomiast dla mnie jako lekarza współpracującego na co dzień z Centrum Medycznym Medikora w Nowym Sączu, gdzie już jesienią otwieramy POZ (filia CM Ujastek) w ramach umowy z NFZ, POZ to bardziej złożona, holistyczna działalność. Dostępnym często spotykamy się z przeświadczeniem, że POZ to doraźna pomoc w przypadkach infekcji dróg oddechowych itp. Natomiast pacjenci, którzy szukają pomocy w Medikorze mogą liczyć przede wszystkim na szeroki zakres opieki zdrowotnej, która polega na ścisłej współpracy pacjenta z lekarzem i całym personelem. Zwracam szczególną uwagę na zakres profilaktyki i leczenia począwszy od takich dziedzin jak neonatologia i pediatria, przez alergologię, kardiologię, neurologię, aż po geriatrię. Oprócz profilaktycznych programów szczepień będziemy realizować profilaktykę chorób układu krążenia (CHUK), dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia, który to program szczególnie polecam moim pacjentom. Ma na celu podniesienie wiedzy i świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia i zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim zmniejszenie o 20% zachorowalności i umieralności Polaków z powodu chorób układu krążenia. Program jest całkowicie bezpłatny, wystarczy zadzwonić, zarejestrować się i przyjść na wizytę, na której w razie potrzeby zostaną zaplanowane kolejne kroki, diagnostyki i leczenia.

- Jaką reformę zatem Podstawowej Opieki Zdrowotnej szykuje dla nas Ministerstwo Zdrowia, na czym zmiany mają polegać?

- Myślę, że śmiało możemy użyć tu słowa rewolucja, która docelowo ma na celu większą kontrolę nad przebiegiem leczenia, a przede wszystkim skrócenie kolejek do poradni specjalistycznych. Zdaję sobie sprawę, że termin „krótsze kolejki” może budzić u pacjentów niedowierzanie, ponieważ słyszymy o tym od wielu lat. Mam jednak nadzieję, że zmiany w postaci medycznej opieki koordynowanej, które zostały wprowadzone w październiku



zeszłego roku, przyniosą oczekiwane efekty, co potwierdzają wyniki pilotażu opieki koordynowanej w projekcie NFZ – POZ Plus. To model opieki skupionej na pacjencie, który od początku kontaktu z POZ w czasie pierwszej wizyty, po szczegółowe badania i szybką reakcję w przypadku wykrycia poważnej choroby, pozostaje pod kontrolą koordynatora i lekarza POZ. Teraz to rozwiązanie stopniowo obejmie poradnie POZ w Polsce. Jak to wpłynie na skrócenie kolejek do specjalistów? Jeśli u pacjenta zostanie zdiagnozowane konkretne schorzenie, to koordynator w porozumieniu z lekarzem rodzinnym podejmując decyzję, czy chory może być nadal leczony tylko w POZ, czy też wymaga konsultacji specjalisty dziedzinnego. Jeśli wymaga, -kieruje i od razu ustala wizytę

u danego lekarza w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Bo to właśnie koordynator planuje i monitoruje przebieg diagnostyki oraz terapii, co ważne -przypomina także o nadchodzących wizytach. Dzięki temu następuje sprawniejszy przepływ informacji m.in. o stanie pacjenta i wynikach jego badań między lekarzem rodzinnym a lekarzami innych specjalności.

- Przed nami jesień i zmiana temperatur oraz zimno i plucha. Jak Pani Doktor radzi najlepiej przygotować organizm do zmiany pory roku?

- Zacznę od najważniejszej według mnie, profilaktyki szczepień. Mam na myśli zarówno szczepienia przeciwko koronawirusowi i grypie, ale również szczepienia przeciwko pneumokokom, które

w zależności od grupy wiekowej pacjentów, chronią przed takimi schorzeniami jak zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, sepsa, czy zapaleniem płuc. Ze względu na panujące obecnie tempo życia wiele osób zaniedbuje właściwą higienę snu. Zdrowy sen, to ważny element dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne. Ma wpływ na kondycję całego organizmu, zapewnia regenerację i prawidłowe funkcjonowanie wielu układów, wpływa na gospodarkę hormonalną i energetyczną, poprawia stan skóry. Dlatego myśląc o zdrowiu, powinniśmy wprowadzić nawyki, które pozwolą na regenerowanie sił. Kolejnym ważnym aspektem w czasie tak drastycznych jesiennych zmian aury jest dieta, która pozwoli uzupełnić m.in. niedobory witaminy D. Zbilansowana dieta oparta na sezonowych produktach zdecydowanie pomaga wzmocnić organizm. To doskonały sezon na kiszonki, które stanowią naturalny probiotyk. Kiszonki zawierają sporo witamin z grupy B (B1, B2, B3), a także są źródłem innych witamin (C, E czy A) oraz rozmaitych pierwiastków – magnezu, potasu, fosforu czy wapnia. Jako całość mają świetny wpływ na skórę, włosy czy paznokcie, zapobiegają anemii, wzmacniają produkcję hemoglobiny. Pamiętajmy jednak, że o tej porze możemy również cieszyć się pysznymi, świeżymi produktami. W lokalnym warzywniaku na pewno znajdziemy przeróżnego rodzaju dynie, buraki, cukinie, warzywa strączkowe typu groch, fasola, soczewica. Od września przez całą jesień dostępne są owoce typu: śliwki, gruszki. Jak widać, dbanie o zdrowie może być naprawdę smaczne i przyjemne.

Anna Wieczorek – Szostak

Lekarz medycyny rodzinnej, w Centrum Medycznym Medikora opiekuje się dziećmi oraz dorosłymi. W kręgu szczególnych zainteresowań pani Doktor jest leczenie otyłości u osób dorosłych. Na bieżąco aktualizuje ona swoją wiedzę poprzez uczestnictwo w różnych szkoleniach i kursach doszkalających. W pracy stosuje zasadę partnerstwa we współpracy z pacjentem, jest to innowacyjne podejście. W 2013 roku ukończyła Wydział Lekarski Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, po studiach jej droga zawodowa była związana z Oddziałem Wewnętrznym Szpitala w Nowym Sączu, jednocześnie stawiała pierwsze kroki w Podstawowej Opiece Zdrowotnej. Od końca 2017 r. na stałe związała się z POZ, jest w trakcie specjalizacji z medycyny rodzinnej.



tutaj jesteśmy dla Ciebie

Centrum Medyczne Medikora
Przychodnia dla całej Rodziny

ul. Długosza 45, Nowy Sącz



cm.medikora.pl

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Badania przesiewowe mogą uratować życie

» Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z ROBERTEM BAKALARZEM, ordynatorem Oddziału Onkologii Klinicznej szpitala

– Proszę mnie źle nie zrozumieć, Panie doktorze, ale praca na oddziale onkologii klinicznej wydaje się jednym z najbardziej przygnębiających zajęć w całej palecie zawodów.

– Stanowczo zaprzeczam. Owszem, miałem podobne odczucia dawno temu, na początku studiów, kiedy jeszcze nie znałem medycznych specjalizacji. Wielu lekarzy boi się specjalizacji z onkologii, pracy na oddziale onkologicznym i uciekają jak najdalej od takich miejsc.

– Uciekają, ponieważ...?

– Ponieważ uważają – tak jak pan – że to najsmutniejsza praca jaką można sobie wyobrazić. Nie zgadzam się z tym. Kiedy jest się onkologiem – przepraszam, nie chcę, żeby to źle zabrzmiało – ma się coś w rodzaju misji. Z jednej strony nasi pacjenci żyją krócej niż pacjenci innych oddziałów i specjalizacji, z drugiej jednak trudno o większą radość niż ta, kiedy udaje się wygrać kolejne miesiące, a da Bóg lata, w dobrej formie, dla pacjenta, który dla innych był już pacjentem straconym.

– Oburzy się Pan, jeśli powiem, że przechodząc przez drzwi Pańskiego oddziału, przekracza się granice innego świata?

– Nie oburza mnie to, bo to jest trochę inny świat i faktycznie czujemy to od progu. Na onkologii wytwarza się swoista więź pomiędzy lekarzem i pacjentem wracającym do nas na kolejne cykle chemioterapii. Jesteśmy trochę jak starzy znajomi. Pacjent obdarza tu lekarza szczególnym zaufaniem, bowiem na starcie wie, że zmagać się będzie ze śmiertelną chorobą, a w ramach leczenia podana mu zostaje – patrząc chemicznie – trucizna, która czasami może mu dać bardzo długie życie. Trzeba komuś bardzo zaufać, żeby pozwolić sobie podać coś, co potencjalnie może być trucizną. Nie chcę wywyższać onkologii, ale tu każdy pacjent jest przypadkiem ciężkim albo przynajmniej trudnym. Onkolog oswaja się z tym, że każde rozpoznanie jest poważne. Z całym szacunkiem, ale lecąc zapalenie górnych dróg oddechowych nie musimy wkładać w to aż tyle serca i zaangażowania, bo bardzo rzadko tego typu rozpoznania kończą się śmiertelnymi powikłaniami. Natomiast w naszym leczeniu pacjent może być w świetnej formie, a zareaguje na chemioterapię tak źle, że leczenia może nie przeżyć. Około pięciu procent pacjentów umiera z powodu złej reakcji na bardzo silny lek.

– Panuje takie przekonanie, że „rak” to najgorsze słowo jakie można usłyszeć od lekarza.

– To jest właśnie ten inny świat, o którym pan powiedział. Dla onkologa nie jest to straszne słowo,



– I choć to rzecz oczywista, powtórzę: czas rozpoczęcia leczenia ma zawsze fundamentalne znaczenie – mówi ordynator Robert Bakalarz

bo to dla nas codzienność, rozpoznanie ukryte pod hasłem „rak” bardzo często jest całkowicie wyleczalne. Dzisiejsza onkologia potrafi w znaczący sposób poprawić komfort życia pacjenta i zasadniczo je wydłużyć, choć to oczywiście zależy od rodzaju nowotworu i stadium wykrycia go. I choć to rzecz oczywista, powtórzę: czas rozpoczęcia leczenia ma zawsze fundamentalne znaczenie. Późne stadia rokują dużo gorzej, dają niskie szanse pełnego wyleczenia. Dlatego słowo „rak” jest dla onkologa normalne, choć w społecznej świadomości zalicza się go do chorób wstydliwych.

– 20 lat temu rak to był wyrok?

– Często tak i być może tamto przekonanie pokutuje do dzisiaj. Kiedy byłem młodym pulmonologiem – onkologia jest moją drugą specjalizacją – dla pacjentów z bardziej zaawansowanym rakiem płuc to zawsze był wyrok.

– Dlaczego?

– Ponieważ metody leczenia były nieporównywalne z dzisiejszymi. Chemioterapia była zdecydowanie słabsza, słabo była rozwinięta radioterapia, nie było leczenia celowanego, jednym słowem medycyny sprzed kilkudziesięciu lat nie da się w żaden sposób porównać z jej dzisiejszymi możliwościami. Pacjenci z rakiem płuca żyli krótko.

– Dzisiaj żyją dłużej?

– Znacznie dłużej, bo lepiej poznałmy biologię tego nowotworu. Tamte terapie były często przegrane na wstępie, dzisiejsze metody są niewyobrażalnie rozwinięte. Dzisiaj mamy do dyspozycji leczenie celowane – ukierunkowane molekularnie leki, które uderzają w konkretne struktury nowotworowe, niszcząc je. O takich lekach można było tylko pomarzyć, kiedy ja byłem młodym lekarzem.

– Rak to był wyrok, a czy nowotworów było przed laty więcej niż dzisiaj?

– Było ich znacznie mniej. Kiedy dwadzieścia kilka lat temu zaczynałem pracę lekarską, właśnie nadchodziła fala zwiększonej liczby zachorowań. Ale od starszych kolegów słyszałem, że jeszcze dziesięć lat wcześniej, kiedy do szpitala trafiał pacjent z zaawansowanym rakiem płuca, to przy jego łóżku spotykali się lekarze z kilku oddziałów, by go sobie obejrzeć. To była rzadkość, przypadek jeden na wiele.

– Nie diagnozowało się raka, czy nie był powszechny?

– Myślę, że jedno i drugie. Być może 30 lat temu wielu pacjentów umierało niediagnozowanych, ale też narzędzia diagnostyczne były nieporównywalne z dzisiejszymi. Rak był rzadkością, ale zdecydowanie na pierwsze miejsce wysuwał się rak płuca. W Polsce – i pewnie na świecie – bardzo powszechne było palenie

papierosów. Palili niemal wszyscy i wszędzie. Kto nie wierzy, polecam filmy, których akcja rozgrywa się w latach 60. i 70. ubiegłego wieku – dym jest wszędzie i aż gryzie z ekranu. Polskie papierosy były fatalne, a ciała smoliste leciały prosto do płuc. Ale uwaga – pacjenci, u których dzisiaj diagnozujemy raka płuca, zachorowali średnio 20 lat temu. Czasami pacjent z takim rozpoznaniem mówi mi: „panie doktorze, to niemożliwe, bo ja już 10 lat nie palę”. Oczywiście rzucenie palenia papierosów przynosi znaczącą poprawę wydolności oddechowej i regenerację płuc, ale jeśli przed laty paliliśmy, to ciągle żyjemy na becze prochu. Na szczęście palenie jest już niemodne.

– Nowotwory naszych czasów to...

– Najczęstsze dzisiaj nowotwory to: rak płuc, piersi, jelita grube. Przybywa nowotworów jelita grubego, a trochę mniej jest raka żołądka. Myślę, że jest to związane z naszą lepszą dietą i mniejszą ilością używek: papierosów i alkoholu. Dobrze radzimy sobie również z wrzodami żołądka, które zaniebывane często przybierały postać nowotworową. Inne współczesne nowotwory? Rak mózgu czy – li glejak wielopostaciowy – jedno z najgorszych draństw, jakie może

zagnieździć się w głowie. Nie znamy przyczyny jego powstawania i ciągle nie wiemy, dlaczego tak bardzo wzrosła liczba zachorowań na tę postać nowotworu. Jako młody lekarz nigdy nie miałem do czynienia z glejakiem, potem już jako onkolog spotykałem się z nim sporadycznie, a dzisiaj mogę powiedzieć, że ich liczba wzrasta zasadniczo.

– Praca w takim miejscu zmienia perspektywę patrzenia na życie i codzienne problemy?

– Dla mnie i chyba większości zatrudnionych tutaj osób – tak. Kiedy na co dzień widzimy ludzkie tragedie i problemy, jakie niesie choroba nowotworowa, to zmienia się perspektywa. Moja praca nauczyła mnie, że zbyt wiele uwagi w życiu poświęcamy błahostkom i za bardzo się nimi przejmujemy. Poświęcamy swoje emocje sprawom tak drobnym w kontekście poważnych problemów, iż mogę z całą stanowczością powiedzieć – bardzo wielu z nas traci czas na rzeczy zupełnie w życiu nieistotne. Można ten czas wykorzystać na cieszenie się każdą chwilą życia. Tak powinniśmy żyć – cieszyć się każdym dniem. Nauczyłem się tego dzięki moim pacjentom i mojej pracy.

Profilaktyka nowotworów płuc

Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu jako Partner Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach realizuje Ogólnopolski Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuca.

Uczestnikami programu mogą być osoby:

- W wieku 55 – 74 lat z konsumpcją tytoniu większą lub równą 20 paczkolet, okresem abstynencji tytoniowej nie dłuższym niż 15 lat
- W wieku 50 – 74 lat z konsumpcją tytoniu większą lub równą 20 paczkolet, okresem abstynencji tytoniowej nie dłuższym niż 15 lat – u których stwierdza się jeden z niżej wymienionych czynników ryzyka:

- ekspozycja zawodowa na krzemionkę, beryl, nikiel, chrom, kadm, azbest, związki arsenu, spaliny silników diesla, dym ze spalania węgla kamiennego, sadza;
- ekspozycja na radon;
- indywidualna historia zachorowania na raka: przebyty rak płuca, w wywiadzie chłoniak, rak głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu np. rak pęcherza moczowego;
- rak płuca w wywiadzie u krewnych pierwszego stopnia (rodzice, dzieci, rodzeństwo);
- historia chorób płuc: przewlekła obturacyjna choroba płuc lub włóknienie płuc.

Osoby zainteresowane udziałem w programie proszone są o kontakt telefoniczny w celu uzgodnienia terminu wizyty kwalifikacyjnej z Pielęgniarką Oddziałową Oddziału Onkologii Klinicznej pod nr. **tel. 693 712 668 od poniedziałku do czwartku w godz. 15.00 – 17.00.**

Po zakwalifikowaniu do Programu Pacjent zostanie skierowany

na badanie Tomografii Komputerowej, a następnie na konsultację lekarza specjalisty w celu omówienia wyniku badania i ewentualnie wyznaczenie kolejnej wizyty.

Program realizowany jest do 30 czerwca 2023 r., tak więc pacjenci chcący wziąć udział w bezpłatnych badaniach/konsultacjach powinni zgłosić się na pierwszą wizytę jeszcze w tym roku.



Partnerzy wydania:



Kupić, czy wypożyczyć?

Niefortunny wypadek, opieka nad osobą przewlekle chorą, niepełnosprawność. Wiele schorzeń oraz dolegliwości wymaga wspomagania się specjalistycznym sprzętem medycznym czy też rehabilitacyjnym. Niewątpliwie wtedy stajemy przed dylematem: wypożyczyć, czy może zakupić profesjonalny sprzęt. Którą opcję wybrać?

Wiele zależy od sytuacji, w której się znajdujemy - rodzaju niepełnosprawności, schorzenia, czasu potrzebnego na kurację, zdolności finansowych. Zazwyczaj osoby, które doznały czasowego urazu, czy też chorzy, którzy potrzebują pilnie drogiego i profesjonalnego sprzętu, w pierwszej kolejności korzystają z oferty wypożyczalni.

Dla porównania - zakup nowego łóżka rehabilitacyjnego to koszt w wysokości ponad 3 300 złotych, natomiast miesięczne wypożyczenie takiego łóżka wynosi 105 złotych. Łóżka rehabilitacyjne umożliwiają komfortową



opiekę nad chorym, gdyż wyposażonego są w elektryczne siłowniki, sterowanie pilotem, z pełną regulacją ułożenia i wysokości. Kolejny przykład, standardowy model wózka inwalidzkiego kosztuje w sklepie ze sprzętem rehabilitacyjnym około 600 zł, a wypożyczenie takiego samego modelu to koszt 60 złotych za miesiąc. Podobnie wygląda kwestia z kulami ortopedycznymi, które szczególnie, jeśli potrzebne są pacjentowi „na chwilę”, a nie na długie tygodnie, korzystniej jest zamiast kupować wypożyczyć za niemal symboliczną stawkę.

Ze sporym wydatkiem muszą liczyć się osoby zmagające się z chorobami układu oddechowego, zakwalifikowane do tlenoterapii domowej, które planują zakup koncentratora tlenu. Za dobrej jakości urządzenie trzeba zapłacić minimum 3-4 tys. złotych. Warto pamiętać, że miesięczna stawka za wypożyczenie koncentratora tlenu to 150 złotych.

Jeżeli wiadomo, że sprzęt rehabilitacyjny potrzebny jest komuś na stałe lub na dłuższy okres, przed zakupem może warto wypożyczyć taki sprzęt? Będzie to odpowiednia okazja, by zapoznać się z funkcjonalnościami, nauczyć się z niego korzystać, wypróbować, sprawdzić czy to dobry wybór, by potem już świadomie dokonać zakupu. A co najważniejsze, nie żałować decyzji.

W WYPOŻYCZALNI SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I MEDYCZNEGO PRZY STOWARZYSZENIU SURSUM CORDA dostępne są łóżka, wózki, schodolazy, balkoniki, kule, koncentratory, są nawet elektrostymulatory. Co ważne, od poniedziałku do piątku pracownik Wypożyczalni zamówiony sprzęt może dowieźć, rozłożyć, a kiedy trzeba – odebrać. Wystarczy wykonać telefon, żeby załatwić wszystkie sprawy, zaś pełna oferta jest dostępna na stronie internetowej.

sursum
corda
STOWARZYSZENIE
w dobre serce

wypożyczalnia

SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I MEDYCZNEGO

www.wypożyczalnia.sc.org.pl



Nowy Sącz • ul. św. Małgorzaty 3 • 18 44 11 994

CMBATOREGO
CENTRUM MEDYCZNE W NOWYM SĄCZU

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ



18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA



przychodnia@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL

TWOJE CENTRUM
MEDYCZNE

Podstawowa opieka zdrowotna

Lekarze POZ

Pielęgniarki POZ

Położne POZ

Pracownie diagnostyczne

Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej

Pracownia RTG

Pracownia USG — Doppler

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Poradnia Chirurgii Ogólnej

Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej

Poradnia Chorób płuc i gruźlicy

Poradnia Chorób płuc i gruźlicy dla dzieci

Poradnia Dermatologiczna

Poradnia Diabetologiczna

Poradnia Endokrynologiczna

Poradnia Ginekologiczno-Położnicza

Poradnia Kardiologiczna

Poradnia Laryngologiczna

Poradnia Logopedyczna

Poradnia Medycyny Sportowej

Poradnia Neurologiczna

Poradnia Okulistyczna

Poradnia Urologiczna

Poradnia Wad Postawy

Rehabilitacja medyczna

Leczenie stomatologiczne i protetyka

Opieka psychiatryczna

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa

Medycyna Pracy

Psychologia Transportu

Certyfikowane Centrum
Medycyny Podróży

Specjalista Onkologii
i Hematologii Dziecięcej

Partnerzy wydania:

TRADYCJA

WYŻSZA SZKOŁA A. BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
30 LAT 1991-2021

Lideruj

Ford
Wika

MEDIKOR
CENTRUM MEDYCZNE

Tukan
Centrum Rehabilitacji

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Tukan - nowoczesna rehabilitacja

Rozmowa z Mariolą Pawlak – Prezesem Zarządu Centrum Rehabilitacji Tukan

Centrum rehabilitacyjne TUKAN istnieje od 2003 roku. Już blisko 20 lat historię placówki piszą wspólnie lekarze, fizjoterapeuci i przede wszystkim pacjenci. Dla wielu z nich pobyt w Tukanie był początkiem trudnej drogi po większą samodzielność, sprawność, po świadomość, że myśl i ruch mogą kształtować ciało.

- Jak przedstawiłaby Pani Czytelnikom ośrodek „Tukan”?

- To właściwie dwa ośrodki rehabilitacyjne w Nowym Sączu, w których leczymy schorzenia narządu ruchu. Od 2011 roku działa także nowoczesny kompleks w Łabowej. Centrum Rehabilitacji w Łabowej to ośrodek leczenia pacjentów neurologicznych, po udarach mózgu, wylewach, a także po operacjach neurologicznych i schorzeniach kręgosłupa. To 5 tysięcy metrów powierzchni, które przeznaczamy dla naszych pacjentów i które mają służyć temu, aby poprawiała się ich jakość życia i ich zdrowie.

- Może nasi Czytelnicy będą chcieli skorzystać z Państwa usług? Jak te usługi?

- W Nowym Sączu posiadamy dwa ośrodki na ul. Bolesława Prusa 127G oraz na ul. Sobieskiego 24. W tym pierwszym znajduje się stacjonarny oddział rehabilitacji, gdzie ze skierowaniem szpitalnym do 30 dni lub od lekarza specjalisty można poddać się zabiegom rehabilitacyjnym. Oddział stacjonarnej rehabilitacji to miejsce dla pacjentów po urazach albo na przykład po zabiegach operacyjnych, którzy wymagają całodobowej opieki pielęgniarskiej. Poradnia neurologiczna służy pacjentom ze schorzeniami neurologicznymi. Na ul. Sobieskiego znajduje się oddział dziennej rehabilitacji ogólnoustrojowej z uwzględnieniem rehabilitacji ze wskazań ortopedycznych. Warto też wspomnieć o oddziale w Łabowej. Tam świadczymy usługi w zakresie rehabilitacji neurologicznej i usprawniamy chorych z uszkodzeniami układu nerwowego wszystkich kategorii. To często pacjenci wymagający całodobowego nadzoru medycznego. Warto przypomnieć, że pacjentów tych nie obowiązuje rejonizacja. Jeżeli ktoś ma potrzebę i chęć odbywania rehabilitacji w naszych ośrodkach, wystarczy skierowanie i wizyta u nas. Miejsce zamieszkania nie ma znaczenia.

- Prowadzicie również ZOL czyli Zakład Opiekuńczo-Leczniczy...

- Celem działalności ZOL jest przywrócenie pacjentowi możliwie jak największej sprawności fizycznej oraz psychicznej, co w przyszłości pozwoli mu na samodzielne funkcjonowanie w warunkach domowych. Zakład opiekuńczo - leczniczy zapewnia opiekę pielęgniarską przez całą dobę. Nasza jednostka świadczy stacjonarnie i całodobowo długoterminową opiekę medyczną dla tych pacjentów, którzy już nie wymagają hospitalizacji, ale nie mogą wrócić do normalnego funkcjonowania w domu. Aktualnie posiadamy aż 45 łóżek specjalistycznych, niedawno ten zasób zwiększyliśmy o dodatkowe 15 łóżek.

- Czy pobyt w ZOL jest finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia?

- Na podstawie podpisanych umów pobyt na tym oddziale jest współfinansowany z funduszy NFZ. Pacjent opłaca sobie zakwaterowanie i wyżywienie.

- Nie można pominąć wspomnienia o gimnastyce korekcyjnej dla dzieci. Proszę przybliżyć nam ten temat.

- Prowadzimy gimnastykę korekcyjną dla dzieci od 8. do 18. roku życia. Wystarczy

skierowanie od specjalisty lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej ze wzmianką, że dziecko ma problemy z kręgosłupem, i wyniki diagnostycznych badań obrazowych. Na tej podstawie jest rozpisywana terapia, która trwa przez 10 dni, raz dziennie ok. 1,5 do 2 godzin. Po zakończeniu tego cyklu dziecko wraz z rodzicem dostaje zalecenia, jak ma ćwiczyć i kontynuować rehabilitację w warunkach domowych. Bardzo ważne jest to, aby rodzice nadzorowali kontynuację ćwiczeń swoich dzieci. Okres pandemiczny sprawił, że dzieci więcej czasu spędzały w pozycji siedzącej. Przez prawie 3 lata nie uczęszczały na lekcje WF-u. Zauważamy u nich wiele wad postawy, skrzywień kręgosłupa, zniekształceń stawów. W bardzo młodym wieku dzieci uskarżają się na dolegliwości bólowe. Brak reakcji w latach młodzieńczych może mieć odbicie w dorosłym życiu. Każde dziecko ma prawo po 3 miesiącach zgłosić się do nas ponownie, na kolejne zajęcia. Nasi terapeuci decydują, czy zmienić ćwiczenia, rozbudować je czy kontynuować z większą intensywnością. Zajęcia są prowadzone w godzinach popołudniowych i popołudniowych. Tak, aby dopasować godziny do pacjenta, który ma obowiązki szkolne. Prócz samych ćwiczeń, jeżeli występują zjawiska bólowe, możemy zaproponować laser, krioterapię albo naświetlanie. Serdecznie zapraszamy do korzystania z tego programu, są wolne miejsca.

- Jako jedyni w Małopolsce dysponujecie EGZOSZKIELETEM. Co to takiego?

-To szkielet wyprodukowany przez NASA. Powstał dla potrzeb wojska amerykańskiego, a dziś stosuje się go w rehabilitacji pacjenta z niedowładem kończyn dolnych. Jest zasilany przez baterie, a ruchy są wykonywane za pomocą silników i przekładni. Zakłada się go na ubranie, a na dopasowanie urządzenia do postury pacjenta potrzeba kilku minut. Zapina się go na plecy i nogi. Pacjent jest podnoszony do pozycji pionowej i jest w stanie w tym egzoszkielecie zrobić sobie mały spacer w pozycji pionowej.

- Czy Egzoszkielet przyspiesza rehabilitację?

- Dzięki wieloletnim doświadczeniom możemy potwierdzić duży postęp i przyspieszenie rehabilitacji w stosunku do innych form terapii. W niektórych przypadkach odnotowano osiągnięcia niemożliwe do uzyskania innymi metodami. Pojedynczy trening trwa około godziny. Dzięki niemu chorym poprawia się krążenie krwi i perystaltyka jelit. Egzoszkielet pomaga też spowolnić zanik masy kostnej. Wspomaga ogólne funkcjonowanie organizmu. Największą wartością tej metody jest poprawa jakości życia i samopoczucia osób zmuszonych do korzystania z wózka inwalidzkiego.

- Wszędzie słychać o deficycie specjalistów w sferze medycznej. Jak wygląda sytuacja w Tukanie?

- Oczywiście też się z tym borykaliśmy, były braki... Na chwilę obecną posiadamy wysoko wyspecjalizowaną kadrę. To zgrany zespół, który tworzymy od lat. Dzięki ciężkiej pracy, zaangażowaniu i chęci niesienia pomocy innym nasze centrum ma znakomitą opinię wśród pacjentów. Codzienna praca, empatia i zaangażowanie każdego z członków naszego zespołu przynosi realne efekty w postaci zadowolenia osób korzystających z naszych usług. Dbam o to, aby personel ciągle podnosił swoje kwalifikacje, aby zgłębiał wiedzę o najnowszych trendach w rehabilitacji. Bardzo miłe jest także to, że osoby przychodzące na praktyki do Centrum Rehabilitacji Tukan, zostają później z nami na dłużej. Nasz zespół to grupa ludzi, którzy się po prostu lubią i chcą ze sobą pracować. To dobra okazja, aby podziękować im za trud codziennej pracy, za to że są, że uwielbiają to, co robią i wykonują swoje obowiązki z myślą o innych.

Partnerzy wydania:



Centrum Rehabilitacji

- 3 oddziały rehabilitacji
- 130 łóżek
- 3 ambulatoria rehabilitacji
- 1 oddział rehabilitacji dziennej
- 2 poradnie specjalistyczne
- 20 lat doświadczenia

ODPŁATNIE ORAZ

NFZ

- Stacjonarna Rehabilitacja Ogólnoustrojowa
- Poradnia Rehabilitacyjna
- Poradnia neurologiczna

Nowy Sącz

ul. Prusa 127G
725 200 000

- Ambulatorium Rehabilitacji
- Dzienna Rehabilitacja Ogólnoustrojowa
- Rehabilitacja dzieci od 10 r.ż.

Nowy Sącz

ul. Sobieskiego 24
725 300 000

- Stacjonarna Rehabilitacja Neurologiczna
- Zakład Opiekuńczo - Leczniczy
- Egzoszkielet

Łabowa

Łabowa 284
725 400 000

tukan.info.pl

infolinia 18 479 10 80

8:00-16:00

Nowoczesna Rehabilitacja w Egzoszkielecie



Jesteśmy jedynymi w Małopolsce posiadaczami prześnego egzoszkieletu EKSO GT amerykańskiej firmy EKSO BIONICS. Stosuje się go w rehabilitacji pacjentów z niedowładem kończyn dolnych i poruszających się na wózku. Egzoszkielet służy do reedukacji chodu pod ścisłą kontrolą fizjoterapeuty, umożliwiającą prowadzenie funkcjonalnej rehabilitacji (ćwiczeń w pozycji pionowej) w niespotykany dotąd sposób.

📍 Łabowa 284

☎ 725 400 000

Oferujemy:

- Treningi rehabilitacyjne w egzoszkielecie EKSO GT
- Rehabilitację osób dorosłych oraz dzieci od 10 roku życia,
- Gimnastykę korekcyjną
- Terapie rehabilitacyjne dobrane indywidualnie dla danego pacjenta
- Całodobowa opieka pielęgniarską i nadzór lekarza na oddziale stacjonarnym
- Nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny i dobrze wykształcony personel

Rehabilitujemy:

- Pacjentów z bólem kręgosłupa,
- Pacjentów po udarach, wylewach, w zaostrzeniu choroby neurologicznej
- stan po operacji guza mózgu
- choroba Parkinsona,
- stwardnienie rozsiane
- stan po urazie czaszkowo-mózgowym
- polineuropatie
- porażenie nerwu twarzowego typu Bella
- zespół Guillaina i Barrégo
- zespół Brown-Sequarda
- rdzeniowy zanik mięśni (SMA)
- stwardnienie zanikowe boczne (SLA)
- Pacjentów po wypadkach, zabiegach operacyjnych, z wrodzonymi i nabytymi schorzeniami w obrębie narządu ruchu, z endoprotezą stawu biodrowego, kolanowego,
- stany zapalne narządów ruchu
- choroby reumatyczne
- zwyrodnienia stawów
- bóle mięśniowo-stawowe
- dyskopatię
- rwę kulszową, ramieniową, barkową



Centrum Rehabilitacji TUKAN

ZATROSZCZMY SIĘ O PRZYSZŁE POKOLENIA!

Letnie upały i zimy bez śniegu, powodzie błyskawiczne i dotkliwe nie tylko dla rolników – susze. Dziś to już nie tylko zapowiedzi naukowców. Skutki zmian klimatu dzieją się na naszych oczach. Na szczęście nie jesteśmy wobec nich bezradni.

Gdzie się podział tamten śnieg?

Któż z nas nie pamięta śniegu po kolana, zimowych ferii na lodowisku i bałwa na przed oknem? Takie sielankowe obrazki, to dziś niecodzienny widok. Tymczasem zima w naszej strefie klimatycznej ma istotne znaczenie zarówno dla przyrody, jak i rolnictwa.

– Brak pokrywy śnieżnej, która topniejąc, staje się nieocenionym źródłem zasilającym wody podziemne, ma ogromny wpływ na ogólne zasoby wodne – mówi Marek Piątkowski z fundacji Aeris Futuro. Niedostatek takiego zasilania w okresie wiosennym powoduje w późniejszym czasie niskie stany wód w rzekach, a także częściej pojawiające się i dłużej utrzymujące susze. Zimą coraz częściej opady spadają pod postacią deszczu, który szybko spływa do rzek. Nawet jeśli spadnie śnieg, to leży on kilka-kilkanaście dni. Bezmroźne zimy sprawiają, iż topi się on szybko, zasilając Bałtyk, a nie glebę i nasze wody gruntowe. A to już jeden krok w kierunku suszy.



Susza? A przecież pada deszcz.

Susza dla wielu z nas oznacza brak deszczu. Jednak to nie tylko ilość opadu ale także czy jest on rozłożony równomiernie w ciągu roku, czy też mamy dłuższe okresy bez opadu, a potem ulewne deszcze ma wpływ na powstawanie zjawiska suszy. Równie ważna jest temperatura powietrza. Coraz częstsze upały powodują intensywne parowanie wody i zmniejszenie jej zasobów w środowisku. Czy zatem powinniśmy bać się suszy?

– W latach 80. susze występowały średnio co pięć lat, w 90. pojawiały się już co 2 lata. Od 2013 r. – występują praktycznie rokrocznie – mówi Marcin Wójcik, rolnik z Beskidu Niskiego. – Rosnące temperatury podczas zimy sprawiają, że śniegu jest coraz mniej. Jeszcze do niedawna śnieg magazynował wodę, a marcowe roztopy nawadniały ziemię i przygotowywały ją do wegetacji. Gdy ich brakuje rolnicy muszą mierzyć się z suszą. Problem pogłębiają dodatkowo bezdeszczowe wiosny i letnie upały. Pojawiające się od czasu do czasu deszcze trochę poprawiają sytuację w rolnictwie oraz zmniejszają zagrożenie pożarowe w lasach. Nie rozwiązują jednak problemu suszy.



Grom z jasnego nieba – czyli gwałtowne zjawiska atmosferyczne

Wzrost temperatury ma także inne poważne konsekwencje. To wzrost częstotliwości gwałtownych zjawisk atmosferycznych – burz i ulew powodujących lokalne powodzie i podtopienia.

Jeszcze 10 – 15 lat temu opady miały charakter bardziej regularny. Obecnie mamy coraz więcej sytuacji, kiedy po okresie bezdeszczowym występują opady bardzo intensywne, ulewne – tłumaczy dr hab. Anita Bokwa prof. UJ, Dyrektor Instytutu Geografii i Gospodarki Przestrzennej UJ. Zwłaszcza opady burzowe występują na małym obszarze i dostarczają znacznie więcej wody niż jest w stanie bezpiecznie przyjąć grunt czy koryta rzek. Woda nie jest w stanie zostać zgromadzona w środowisku i może powodować powodzie czy osuwiska. Latem więcej jest okresów bez opadów i miesięcy suchych. Przychodzące po nich intensywne opady deszczu nie rozwiązują problemu braku wody.



A co możemy zrobić?

Nie mamy wpływu na obecność śniegu w zimie, czy ilość opadów deszczu, ale możemy adaptować się do suchych, gorących dni, walczyć z upałem i lokalnymi podtopieniami. Naszym sojusznikiem jest zielen i przyroda. Każdy kawałek wybrukowanego podwórka, zamienionego na trawnik lub ogródek, każdy dodatkowy skwer na osiedlu i łąka kwietna, pomoże retencjonować wodę, szybciej ją wchłonie w razie gwałtownego deszczu, a przy okazji obniży temperaturę otoczenia. A jeśli nasze działania połączymy ze zbieraniem deszczówki oraz oszczędzaniem wody podczas codziennych czynności, to choć nie unikniemy sezonowej suszy, będziemy na nią lepiej przygotowani.

Biorąc pod uwagę fakt, że prawie każda nasza czynność zwiększa pulę gazów cieplarnianych, możemy podjąć działania zmniejszające wielkość emisji, a jednocześnie korzystne dla budżetu domowego. Zaczniemy od dobrych nawyków konsumenckich. Oszczędzając energię i wodę, wybierając rower czy pociąg zamiast samochodu, ograniczając ilość odpadów – dbamy o klimat i środowisko, w dodatku z korzyścią dla kieszeni. W tym zakresie dobrym wyborem są instalacje odnawialnych źródeł energii. Mogą to być np. pompy ciepła czy panele fotowoltaiczne. Na takie rozwiązania przeznaczone są dotacje z rządowych programów, np. Mój Prąd, Czyste Powietrze, czy Moje Ciepło. W wyborze właściwego programu pomagają doradcy klimatyczni zatrudnieni w małopolskich starostwach powiatowych.

Małopolska od lat realizuje i rozwija projekty mające na celu poprawę jakości środowiska – mówi Wicemarszałek Małopolski Józef Gawron. – Wspieramy wymianę paneli fotowoltaicznych, wymianę pieców, ekologiczny transport, gospodarkę wodno-ściekową i wiele, wiele innych działań. Pomagamy w realizacji programy Czyste Powietrze, Stop Smog i Małopolskiej Deszczówki. Prowadzimy zaawansowane działania edukacyjno-informacyjne w postaci choćby projektu LIFE EKO-MALOPOLSKA. Wspieramy organizatorów wydarzeń ekologicznych grantami. Już dziś podejmujemy działania, aby zatroszczyć się o klimat dla przyszłych pokoleń.

WIĘCEJ SPOSOBÓW PRZECIWDZIAŁANIA ZMIANOM KLIMATU I ADAPTACJI DO NICH

MOŻNA ZNALEŹĆ STRONIE INTERNETOWEJ KLIMAT.EKOMALOPOLSKA.PL ORAZ PROFILACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH „[EKOMALOPOLSKA DLA KLIMATU](http://EKOMALOPOLSKA.DLA KLIMATU)”.

KAMPANIA SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO REALIZOWANA W RAMACH PROJEKTU LIFE-IP EKOMALOPOLSKA (LIFE-IP EKOMALOPOLSKA /LIFE19 IPC/PL/000005), DOFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU LIFE UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ NFOŚiGW.

Partnerzy wydania:



Pewność siebie w postawie i wzroku

»→ Dawid Kulig

Na ziemi sądeckiej można zaobserwować coraz większe zainteresowanie treningami sztuk walki. Taka aktywność zdobywa uznanie rodziców, którzy coraz chętniej posyłają swoje dzieci na dodatkowe zajęcia. Rodzice mają na względzie przede wszystkim chęć zadbania o aktywność fizyczną i umysłową dziecka. Okazuje się, że atutów, które wynikają z tego rodzaju treningu, jest więcej. Sztuki walki mają ogromny wpływ na kształtowanie osobowości.

Obalony stereotyp

Jeszcze do niedawna panowało stereotypowe postrzeganie sztuk walki. Bo skoro słowo „walka” to niemal natychmiastowe skojarzenie z agresją i przemocą. Damian Pawlik, który karate trenuje od 23 lat, zauważa, że takie argumenty nie mają pokrycia w rzeczywistości. Mistrz Polski w kumite, wice-mistrz Europy oraz brązowy medalista Mistrzostw Świata potwierdza, że w łatwy sposób można obalić stereotypowe myślenie.

- Karate nie potęguje agresji, ale uczy jej opanowania. Jeśli ktoś rozumie takie zajęcia poprzez przemoc, to prawdopodobnie zetknął się z niewłaściwym przepływem informacji. Karate uczy pokory, cierpliwości i dążenia do celu. Zajęcia prowadziemy w kilkunastu nowosądeckich szkołach. Rodzice, którzy zmagają się z problemami wychowawczymi swoich dzieci, dzwonią do nas i proszą, abyśmy podjęli próbę wpłynięcia na postępowanie ich pociech. Po przez trening sztuk walki to się udaje - mówi Damian Pawlik.

Prezes a jednocześnie instruktor nowosądeckiego klubu karate tradycyjnego przyznaje, że treningi są zróżnicowane i odpowiednio dopasowywane do tworzonej grupy.

- W każdej szkole wygląda to inaczej. Staramy się, aby poszczególne sekcje liczyły od dziesięciu do dwudziestu pięciu osób. Wychodzimy na przeciw, chcemy ułatwić rodzicom i dzieciom możliwość udziału w zajęciach. Dlatego prowadzimy je w salach treningowych poszczególnych szkół podstawowych w Nowym Sączu. Dwa

treningi w tygodniu to wystarczająca ilość - zauważa Damian Pawlik.

O atutach, które wynikają z pracy

Wrześień jest miesiącem, w którym dzieci wracają do szkół. Lekcje wychowania fizycznego, które są przewidziane programem Ministerstwa Edukacji, nie zawsze są wystarczające. Rozwój psychofizyczny dziecka wymaga zajęć pozalekcyjnych. Treningi karate, judo, aikido czy jiu-jitsu stanowią alternatywę dla osób, które nie są zwolennikami sportów zespołowych. Piłka nożna i siatkówka to sporty lubiane, ale nie każde dziecko się w nich odnajduje. Niektórzy rodzą się przecieź z charakterem indywidualisty.

Mówiąc o atutach wynikających z treningów sztuk walki, trzeba wspomnieć o koordynacji ruchowej i podstawowym rozwoju fizycznym. Jako zajęcia uzupełniające do lekcji WF stanowią kapitalną bazę dla samoświadomości własnego ciała. Kreatywni instruktorzy wiedzą, jak dotrzeć do głowy dziecka. W treningu wykorzystują elementy gier i zabaw. To daje frajdę, wywołuje uśmiech, zwiększa poziom endorfin. Ale są też inne zalety: wzrost poziomu samooceny i pewności siebie. Zajęcia pozwalają pokonać słabości i nieśmiałość. Przynależność do rodziny wojowników wzmacnia wiarę we własne możliwości. Nie bez znaczenia pozostaje kwestia bezpieczeństwa i samoobrony. Dzieci nabierają takich odruchów, które pozwalają wybrnąć w sytuacji zagrożenia. Są bardziej śmiałe. Zyskują pewność siebie, którą można dostrzec w postawie ciała a nawet wzroku. To oznacza, że potencjalny agresor nie obierze sobie za cel pewnej siebie, silnej jednostki.

Wdrażając się w zajęcia sztuk walki, dzieci wystrzegają świadomość. Uczą się, że aby odnosić sukces i stawać się lepszym zawodnikiem, należy prowadzić higieniczny tryb życia. Zwiększa się ich wiedza z zakresu odpowiedniego odżywiania, dbałości o regenerację i sen. Taki trening inspirowa, ale i pozwala robić postępy sportowe.

- Mamy dziesięć stopni uczniowskich oraz dziesięć stopni mistrzowskich. Najniższy to ten dziesiąty. Aby dojść do pierwszego,



FOT. GABRIELA PAWLIK

Przynależność do rodziny wojowników wzmacnia wiarę we własne możliwości

wymagana jest systematyczność. W tym roku dwoje naszych uczniów doszło do 1 dana. Każdy stopień to kolejna zasługa i kolejny dowód na dojrzałość emocjonalną i opanowaną głowę. Po drodze może się pojawiać zwątpienie. Tak było w moim przypadku. Ale najważniejsze to umieć pokonywać przeciwności - zauważa Damian Pawlik.

Nowe przyjaźnie, poczucie sprawstwa

Jedno z rodziców, które kilka lat temu zapisało swoje dziecko do innego sądeckiego klubu Karate Kyokushin zwraca uwagę na aspekt psychospołeczny. Dzieci nawiązują nowe, mocne przyjaźnie. Wracają do domu pełne uśmiechu i wręcz nie mogą doczekać się kolejnych spotkań. Poczucie bycia częścią wspólnoty daje radość, która przekłada się na efektywność w nauce. Wypada podkreślić, że karate to sztuka indywidualna. Nikt nie jest zależny od kolegi z drużyny, jego formy

i dyspozycji dnia. Nie ma miejsca na negatywne emocje, które mogą wynikać z czyjegós niepowodzenia. Dziecko zyskuje pewność, że to od niego samego zależy ewentualny sukces. Uświadamia sobie, że włożona w trening energia może dać plony własnej pracy. Poczucie sprawstwa czyni ten rodzaj aktywności mocno determinującym.

Na terenie Nowego Sącza i okolic znajduje się kilkanaście klubów, w których można rozpocząć treningową przygodę. Damian Pawlik, który swego czasu należał także do kadry narodowej, zauważa na swoim przykładzie, że karate to styl życia.

- Moim celem było założenie w Nowym Sączu klubu i to się udało. Mamy obecnie blisko dwustu karateków. Cieszę się, że ten etap trwa. Płynie jak rzeka. Jeżeli ktoś jest wytrwały, może trenować całe życie. Znam trenera z Brazylii, który pomimo 50 lat nadal się rozwija a budowa jego ciała zupełnie nie jest adekwatna do wieku. Moim zdaniem karate

to proces, który kończy się wówczas, gdy po raz ostatni zamykamy oczy. Z autopsji wiem, że po 23 latach nadal można się uczyć i stawiać sobie nowe cele - mówi medalista Mistrzostw Europy i Świata.

Sztuki walki mają w swoim charakterze wiele atutów. Sam trening jest mocno zróżnicowany. Niektóre zajęcia polegają na nauce precyzyjnych technik pozycji. To angażuje umysł i uszlachetnia skupienie. Ale jest też praca interwałowa. Zajęcia fizyczne powodują pozytywne wymęczenie. Kto wie, czy spośród wszystkich zalet najważniejszą nie jest szacunek względem przeciwnika? Dzieci często rywalizują w parach. To wzbudza konieczność wystrzeżonej uwagi, umiejętność przewidywania i radzenia sobie w sytuacji stresowej. Ewentualna porażka uczy pokory, wzbudza szacunek i determinuje do stawiania się lepszym. A wszystko po to, aby w przyszłości samemu dzierżyć laur zwycięzcy.

Dziecko zyskuje pewność, że to od niego samego zależy ewentualny sukces. Uświadamia sobie, że włożona w trening energia może dać plony własnej pracy

Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Szkoła medyczna dla dorosłych

Szkoła medyczna dla dorosłych w swojej ofercie ma: bezpłatne kursy i szkolenia, zajęcia przygotowujące do egzaminów, szkolenia dla swoich słuchaczy, Państwowy egzamin zawodowy OKE a także Certyfikowane kursy oraz szkolenia, rabaty i promocje dla swoich słuchaczy. Od słuchaczy sieci szkół Cosinus dla dorosłych nie wymaga się matury oraz nie ma ograniczeń wiekowych. Posiadają najwyższą zdawalność egzaminów.

COSINUS®
BEZPŁATNE SZKOŁY MEDYCZNE
Nowy Sącz, ul. Wąsowiczów 10
tel. 18 531 16 85



MASAŻYSTA



OPIEKUN MEDYCZNY



TERAPEUTA ZAJĘCIOWY



ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA



HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA

REKRUTACJA
TRWA!
NIE WYMAGAMY
MATURY

cosinus.pl

REKLAMA

WIELOPROFILOWE CENTRUM CHIRURGII

w Nowym Sączu
ul. płk. Jana Kilińskiego 68



- ORTOPEDIA
- CHIRURGIA OGÓLNA
- CHIRURGIA PLASTYCZNA
- MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

intercard
intercard.net.pl

CHIRURGIA PLASTYCZNA

ZABIEGI:

- Powiększenie piersi (implant)
- Redukcja/zmniejszanie piersi
- Odsysanie tłuszczu różnych okolic ciała (liposukcja)
- Plastyka powłok brzucha (abdominoplastyka)
- Przeszczep własnej tkanki tłuszczowej
- Plastyka odstających uszu
- Plastyka opadających powiek górnych
- Plastyka powiek dolnych
- Plastyka warg sromowych

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

ZABIEGI ESTETYCZNE:

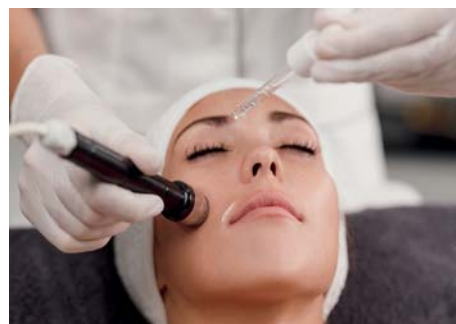
- Botox
- Usuwanie blizn i rozstępów
- Usuwanie znamion skórnych
- Leczenie nadpotliwości pachy
- Powiększanie ust kwasem hialuronowym
- Stymulatory kolagenu
- Modelowanie sylwetki – usuwanie cellulitu i tkanki tłuszczowej

Każdy zabieg jest konsultowany
w Poradni CHIRURGII PLASTYCZNEJ

Konsultacje i zabiegi z chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej
wykonuje

lek. Marta Lechowicz-Wilińska
specjalista chirurgii plastycznej

Wizytę możemy umówić internetowo poprzez portal znanylekaz.pl
lub dzwoniąc do rejestracji Intercard tel. 18 547 30 40, 18 540 02 00



ORTOPEDIA

ZABIEGI W OBSZARACH:

- Stawu kolanowego
np. artroskopia kolana, rekonstrukcja więzadeł
- Stopy i stawu skokowego
np. leczenie palucha koślawego (halluxa)
- Stawu łokciowego i obszarów ręki np. korekcja łokcia tenisisty, zespół cieśni nadgarstka
- Stawu barkowego
np. artroskopia barku
- Zabiegi na kręgosłupie

REHABILITACJA:

- Terapia manualna



Rejestracja Intercard:
tel. 18 547 30 40, 18 540 02 00
poradnia-ns@intercard.net.pl
Rejestracja internetowa:
poprzez portal znanylekaz.pl

Zapraszamy do Poradni
Specjalistycznych Intercard
w Nowym Sączu

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Zdrowie, koncentracja i relaks

»→ Jolanta Bugajska

Joga jest znakomitym sposobem na dobrą kondycję psychofizyczną. Pomaga w koncentracji uwagi oraz zachowaniu zdrowia i sprawności – mówi WIKTOR MORGULEC, dyplomowany nauczyciel jogi wg metody B.K.S. Iyengara.

Nie od dziś wiadomo, że ruch to zdrowie. A jednak brak czasu, różnego rodzaju dolegliwości fizyczne czy też słaba motywacja sprawiają, że aktywność fizyczna w naszym życiu schodzi na dalszy plan. To błąd!

– Ruch jest niezbędny do właściwego działania naszego układu immunologicznego. Żeby nasz system odpornościowy właściwie funkcjonował, musi mieć zapewniony przepływ płynów ustrojowych w ciele. Krew ma swoją pompę, jest nią serce. „Pompą” układu immunologicznego jest ruch, aktywność fizyczna. Nie ma innej „pompy”. Jeśli ktoś się nie rusza, prędzej czy później będzie chorował – tłumaczy Wiktor Morgulec.

Joga, rozumiana jako system ćwiczeń fizycznych, umysłowych i oddechowych, wydaje się być ciekawą alternatywą dla tych, którzy chcą podjąć jakąś aktywność.

– Podstawą jogi są koncentracja uwagi, czucie własnego ciała i zachowanie spokoju niezależnie od sytuacji – wyjaśnia Morgulec.

Te umiejętności w obecnych zabieganych czasach pozwalają na redukcję stresu, skupienie uwagi i wsłuchanie się w siebie.

– Ciało i umysł są ściśle powiązane. Odpowiednie wykonywanie asan, które przynosi uwolnienie napięć, daje spokój. Miernikiem tego spokoju jest bardzo czuły instrument pomiarowy – nasz oddech. Jeśli pojawia się spokój w głowie, ciało też się wycisza. Pasywne, grawitacyjne pozycje stwarzają przestrzeń dla oddechu. To daje możliwość uspokojenia umysłu i doświadczenia stanu głębokiego relaksu – wyjaśnia Wiktor Morgulec.

Jeśli ktoś ma wątpliwości, czy joga rzeczywiście jest dla niego, nauczyciel rozwiewa wątpliwości.

– Joga jest uniwersalnym systemem ćwiczeń wzmacniających, przywracających naturalną gibkość, wytrzymałość i siłę. Zresztą jest to narzędzie sprawdzone od ponad 2,5 tys. lat – uśmiecha się Morgulec.

Joga jest odpowiednia nawet dla osób starszych, zmagających się np. z osteoporozą. Regularne



FOT. JOLANTA SUSZKO – ADAMCZEWSKA

– Jeśli ktoś się nie rusza, prędzej czy później będzie chorował – tłumaczy Wiktor Morgulec.

Podstawą jogi są koncentracja uwagi, czucie własnego ciała i zachowanie spokoju niezależnie od sytuacji

ćwiczenia opóźniają proces starzenia się chrząstki, co zapobiega złamaniom. Zmniejsza też dolegliwości bólowe pleców, karku, szyi. Dodatkowo zwiększając ilość antyoksydantów pozwala organizmowi

na samooczyszczanie, co go odmładza.

Jak się zabrać za ćwiczenie jogi? – Zdecydowanie zalecałbym zaczynać praktykę u kompetentnego instruktora. Oczywiście zdaję sobie sprawę,

że czasem z różnych względów praktyka online jest jedyną możliwością i to też jest jakaś opcja, choć dobrze, żeby choć od czasu do czasu zajęcia odbywały się „na żywo”. Na pewno świetnym rozwiązaniem są wyjazdowe warsztaty jogi, takie jak te organizowane w Muszynie. Przynoszą one taki efekt jak całoroczne kursy prowadzone dwa razy w tygodniu, a dodatkowo pozwalają na nawiązanie kontaktów i naładowanie życiowej baterii – przekonuje Morgulec.

Oczywiście ktoś widząc wymyślne pozycje zaawansowanych

joginów, może obawiać się, że takim ćwiczeniom nie podda. Trener rozwiewa jednak wszelkie wątpliwości.

– Są takie miejsca, gdzie instruktorzy uczą wręcz cyrkowych pozycji, ale moim zdaniem to zupełnie nie o to chodzi. Kluczowa w jogie jest odpowiednia sekwencja dobru na indywidualnie do osoby tak, by każde kolejne ćwiczenie było okazją do rozwoju – podkreśla Morgulec. – Joga to przede wszystkim sposób na utrzymanie ciała w zdrowiu a umysłu w stanie koncentracji, a dodatkowo wspierała metoda kształtowania swojej silnej woli.

Joga Festiwal i Górski Maraton Jogi, który od 10 lat odbywa się w sierpniu w Wierchomli, poświęcony jest pamięci Markarego Sieradzkiego (1900–1992) jogina niezłomnego, autora książki „Życie bez chorób”.

Wiktor Morgulec – dyplomowany nauczyciel jogi wg metody B.K.S Iyengara. 23 lata praktyki. Autor podręczników do nauki jogi: „Joga dla początkujących I, II”, „Joga w domu I”, książki: „Joga dla początkujących w formule ruch-oddech-relaks”. Założyciel szkoły Joga Żoliborz w Warszawie, Portalu Joga-Joga.pl oraz II YI – International Integral Yoga Institute. Prowadzi kursy nauczycielskie jogi integralnej, które ukończyło już ponad 150 adeptów.

Partnerzy wydania:





Drapię się do krwi, bo nie mogę przestać

» Ilona Baranowska

70 proc. rodziców dzieci i młodzieży dotkniętych AZS uważa aktualnie stosowane u ich pociech leczenie za nie skuteczne – wynika z najnowszej ankiety przeprowadzonej przez Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych z okazji Światowego Dnia AZS. Aż 100 proc. rodzin dotkniętych ciężką postacią AZS z powodu dodatkowych kosztów leczenia musiało skorzystać z pożyczek finansowych. Tę sytuację mógłby zmienić refundowany dostęp do leczenia biologicznego – tak twierdzi 60 proc. badanych. – Mamy nadzieję, że dzięki ogromnemu zaangażowaniu ze strony Ministerstwa Zdrowia, środowiska ekspertów oraz pacjentów już niebawem nowoczesne terapie dla dzieci i młodzieży z ciężką postacią AZS będą mogły być refundowane. Na to czekamy. Byłoby to spełnieniem marzeń setek rodzin dotkniętych tą chorobą i odpowiedzią na ich największą potrzebę – życie bez bólu i bez świądu – zwracają uwagę przedstawiciele organizacji pacjentów.

Drapię się do krwi, bo nie mogę przestać... Nie mogę się uczyć, nie mogę spać... Wytykają mnie palcami, wyśmiewają... – tak o swojej chorobie mówią dzieci z ciężką postacią atopowego zapalenia skóry. Dla nich ta choroba to niekończący się koszmar a dla ich rodziców bezsilność, zmęczenie i ciągły strach o to, co przyniesie jutro.

Atopowe zapalenie skóry jest jedną z najczęściej występujących chorób atopowych, która dotyka ok. 30 proc. dzieci. To przewlekła i nawrotowa dermataza, której głównymi objawami są: uporczywy, trudny do opanowania świąd, sucha, pękająca i łuszcząca się skóra oraz bolesne zmiany zapalne. Do jej rozwoju dochodzi wskutek współdziałania czynników genetycznych, środowiskowych, uszkodzenia bariery naskórkowej i zaburzeń funkcjonowania układu immunologicznego, w tym odkrytego niedawno przez naukowców zapalenia typu 2.

Ból i świąd, który nie pozwala żyć.

Skóra dziecka z ciężką postacią AZS wygląda jak poparzona wrzątkiem, boli i swędzi jednocześnie. Pełno na niej rozdrapanych ran i przeczesów. Proste czynności, jak chociażby ubranie się czy nauka, utrzymanie długopisu w suchych, popękanych dłoniach stają się wyzwaniem. Najgorzej jest nocami, gdy świąd nasila się, wybudzając małe dziecko ze snu lub powodując trudności w jego zaśnięciu.

Takie dziecko nie śpi całymi nocami, a wraz z nim nie śpią jego rodzice. Potwierdza to aż 87 proc. rodziców biorących udział w naszej ankiecie. Aż 98 proc. odczuwa frustrację i bezsilność, a 60 proc. przyznaje,

że choroba i zmęczenie nią spowodowane było przyczyną konfliktów w ich rodzinie – mówi Hubert Godziątkowski Prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych i tata Tymka chorującego na AZS.

Aż 65 proc. osób biorących udział w ankiecie przyznało, że choroba ich dziecka miała również wpływ na ich aktywność zawodową. 40 proc. musiało zrezygnować z pracy, by zaopiekować się chorym dzieckiem, a blisko 15 proc. w wyniku ciągłych nieobecności związanych z chorobą dziecka pracę straciło.

– Ankieta wyraźnie wskazała, jak ogromny wpływ na życie rodziny ma

wywołują krzywdzące reakcje, zarówno ze strony rówieśników jak i dorosłych. Aż 74 proc. dzieci z ciężką postacią AZS z powodu choroby doświadczyło negatywnych reakcji ze strony otoczenia (55 proc. wszystkich ankietowanych) – stygmatyzacji, wyśmiewania i wykluczenia.

– To było jak byłem w 2. klasie, teraz jestem w 7., a to cały czas dalej pamiętam. Kiedyś na zajęciach w ośrodku kultury podeszła do mnie dorosła pani i powiedziała, że bym się odsunęła od mojej przyjaciółki, bo jeszcze ją zarażę tym świństwem. Te słowa dalej we mnie siedzą – z żalem opowiada 12-letnia Wiktoria chora

organizowanych przez naszą fundację warsztatach mama jedenastoletniej dziewczynki opowiadała, że jej córka, po zaostrzeniu zmian skórnych „trenuje” w domu szybkie przebieranie się w strój gimnastyczny, aby jej koleżanki nie zdołały zauważyć jej chorej skóry. Mama ośmiolatki płacząc opowiadała, że koleżanki nie chcą dotknąć plecaka jej córki w obawie, że się zarażą. To wszystko przekłada się na dobrostan psychiczny dziecka. Im gorsze doświadczenia wynikające z przebiegu choroby (np. odrzucenie społeczne) i im większa przewlekłość objawów i ich natężenie, tym większe ryzyko rozwoju depresji

w ramach RDTL (ratunkowego dostępu do technologii medycznych). Dupilumab to pierwszy bardzo skuteczny i bezpieczny lek, który w krótkim czasie pozwala nie tylko złagodzić świąd, poprawić jakość snu, ale także przywrócić pacjentom radość życia. Widzimy to u naszych dorosłych pacjentów z ciężką postacią AZS, którzy od roku mają dostęp do tej terapii w ramach programu lekowego B. 124. Ich życie po zastosowaniu dupilumabu zmieniło się diametralnie. Lek ten jest również zarejestrowany w grupie wiekowej od 6. do 12. roku życia. Mamy nadzieję, że już niebawem również nasi młodzi pacjenci z ciężką postacią AZS będą mogli korzystać z leczenia w ramach programu B124 – podkreśla prof. dr hab. n. med. Irena Walecka Kierownik Kliniki Dermatologii CMKP, Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie, konsultant wojewódzki w dziedzinie dermatologii i wenerologii dla województwa mazowieckiego.

Skuteczne leczenie atopowego zapalenia skóry to równocześnie leczenie kilku innych jednostek chorobowych. Bardzo często wraz z atopowym zapaleniem skóry mamy bowiem do czynienia z szeregiem schorzeń współistniejących o podłożu zapalnym tj. alergicznym nieżytem nosa, przewlekłym zapaleniem zatok przynosowych z polipami nosa, astmą z zapaleniem typu 2, czy eozynofilowym zapaleniem przełyku, które dodatkowo obciążają pacjenta. Są one ze sobą powiązane wspólnym patomechanizmem odpowiedzi immunologicznej, przez co terapia stosowana w AZS, skierowana przeciwko zapaleniu typu 2, jest skuteczna we współistniejących chorobach typu 2. – zwraca uwagę prof. dr hab. n. med. Maciej Kupczyk, Specjalista chorób wewnętrznych, chorób płuc i alergologii z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, prezydent Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. – Dostępność do nowoczesnych terapii biologicznych to nie tylko aspekty refundacji danego leku, ale również adekwatna wyceła procedur dla ośrodków prowadzących terapię w programach oraz szeroko zakrojona edukacja nt. dostępności nowych metod prowadzona wśród lekarzy specjalistów i POZ oraz pacjentów – dodaje.

– W ubiegłym roku refundowany dostęp do terapii biologicznej odmienił życie dorosłych pacjentów. Wierzymy, że już niebawem to samo stanie się w przypadku dzieci i młodzieży. Wówczas będziemy jednym z pierwszych krajów Europy Środkowo Wschodniej, który oferuje pełnej populacji pacjentów leczenie będące na świecie złotym standardem – puentuje Godziątkowski.



FOT. PIXABAY

Skóra dziecka z ciężką postacią AZS wygląda jak poparzona wrzątkiem, boli i swędzi jednocześnie.

atopowe zapalenie skóry. 64 proc. ankietowanych rodziców z powodu choroby swojego dziecka zmuszonych było do skorzystania ze zwolnienia lekarskiego lub urlopu, a 16 proc. przebywało na zwolnieniu ponad 60 dni w roku. 46 proc. ankietowanych przyznało, że ich dziecko przynajmniej raz było hospitalizowane z powodu AZS, a u 19 proc. do takiego zdarzenia dochodziło nawet kilkakrotnie. To wszystko przekłada się na możliwości zarobkowe i kondycję finansową polskich rodzin dotkniętych AZS. Aż 100 proc. rodziców z ciężką postacią AZS musiało prosić o pomoc finansową rodzinę, znajomych lub wziąć pożyczkę, by pokryć koszty związane z leczeniem. To pokazuje z jaką skalą problemu mamy do czynienia – zwraca uwagę Godziątkowski.

Niestety nie tylko z problemami finansowymi muszą mierzyć się rodziny dotknięte AZS. Niewiedza czy brak empatii ze strony otoczenia to kolejne trudności, jakie napotyka pacjenci. Widoczne zmiany skórne u dzieci przyciągają wzrok,

na AZS. – Niejednokrotnie spotykałam się z wyzwiskami. Starsze klasy – one mnie najbardziej gnębiły: Wdzieliście tę czerwoną dziewczynę? Jakbym nie istniała, nie miała charakteru, tylko choroba była moim charakterem – dodaje.

Potrzebne skuteczne leczenie i holistyczna opieka nad pacjentem z AZS

AZS nie jest jedynie chorobą skóry, a schorzeniem, które wpływa na całokształt funkcjonowania pacjenta zarówno pod kątem społecznym, jak i emocjonalnym. Problemy behawioralne oraz następstwa psychiczne i emocjonalne, w tym zaburzenia poznawcze, funkcjonalne i neuropsychiatryczne, często wykraczają daleko poza istniejące fizyczne objawy atopowego zapalenia skóry. Wśród dzieci z AZS w wieku szkolnym, wyższe jest także ryzyko wystąpienia zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, zaburzeń zachowania oraz autyzmu, depresji oraz lęku. Zaburzenia mogą być trwałe lub nasilać się w momentach zaostrzeń. Na

i myśli samobójczych. Objawy psychopatologiczne występują nawet u 78 proc. dzieci i młodzieży z AZS, dlatego tak ważne w przypadku opieki nad pacjentem z AZS jest podejście holistyczne, które zabezpieczać będzie potrzeby związane zarówno z terapią ciała, jak i duszy – podkreśla Dagmara Samselska Prezes Fundacji Amicus. – Pomocy psychologicznej potrzebują nie tylko dzieci, ale również ich rodzice. AZS i związane z nim ciągle poczucie winy, strach przed tym, co przyniesie jutro i ogromne napięcie odbierają radość życia całej rodzinie – dodaje.

Spośród tysięcy małoletnich pacjentów ciężki przebieg AZS ma około 200 nastolatków i około 150 dzieci w wieku od 6. do 11. roku życia. Przy braku odpowiedzi lub jej utracie na inne zastosowane metody terapeutyczne pacjenci ci z reguły wymagają leczenia biologicznego.

– Szansą na zdecydowaną poprawę zmian skórnych dla tych pacjentów jest leczenie biologiczne dupilumabem, o które w razie potrzeby występujemy do MZ

Pływanie dobre na wszystko

Pływanie to nie tylko dobra zabawa w wodzie, ale również doskonała forma aktywnego wypoczynku. Dodatkowo pływanie jest najbardziej ogólnorozwojową, wszechstronną i bezpieczną aktywnością fizyczną. Choć każda aktywność fizyczna ma zalety, to pływanie posiada ich zdecydowanie najwięcej. Regularne pływanie zapewnia prawidłowy i harmonijny rozwój ciała, poprawia kondycję, ogólny stan zdrowia i może być idealną formą rehabilitacji oraz korekty wad postawy u dzieci. Pływanie pozytywnie wpływa na proporcje ciała oraz poprawia samopoczucie. Ponadto pływanie można uprawiać przez całe życie.

Regularne pływanie pozwala rozwinąć prawidłowo i harmonijnie całe ciało, wzmocnić kondycję i poprawić wydolność organizmu, a po urazach czy operacjach, może pomóc w powrocie do pełnej sprawności. Doskonale wpływa też na samopoczucie i wspomaga odchudzanie, gdyż umożliwia spalanie kalorii przy jednoczesnym odciążeniu stawów. Świetnie wpływa na kręgosłup, wzmacnia mięśnie, likwiduje napięcia, poprawia odporność i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

W trakcie pływania angażujemy praktycznie wszystkie partie mięśni i utrzymujemy prawidłową postawę. Woda stanowi naturalne obciążenie, stawiając równomierny opór mięśniom, przy równoczesnym odciążeniu stawów, kości i krążków międzykręgowych. Podczas aktywności fizycznej w wodzie możemy wykonać ruchy, których bez niej byśmy nie wykonali.

Pływanie wzmacnia mięśnie brzucha, grzbietu, ramion, pośladkowe, nóg, łydek, a także stóp i dłoni. Jednocześnie zmniejsza sztywność stawów i stabilizuje kręgosłup, pozbywając dolegliwości bólowych. Jest to bardzo istotne w przypadku osób prowadzących siedzący tryb życia. Na bóle pleców narzekają już bardzo młodzi ludzie, którzy spędzają wiele godzin przed komputerem. Ich mięśnie pleców są zwiotczałe i nie utrzymują odpowiednio kręgosłupa. Pływanie również oddziałuje na układ oddechowy, prowadząc do polepszenia pracy mięśni oddechowych oraz płuc.

Istotne jest to, że pływanie możemy uprawiać w każdym wieku, od małych dzieci do seniorów.

Od dawna wiadomo, że pływanie jest świetną formą rehabilitacji i korekty wad postawy. Środowisko wodne pozwala szybciej wrócić do zdrowia po urazach i operacjach np. stawów kolanowych, biodrowych czy kręgosłupa. Poprzez odciążenie stawów i zwiększenie ich elastyczności oraz ruchomości, ćwiczenia są bezpieczniejsze, a przy jednoczesnym stawianym przez wodę oporze, treningi są efektywniejsze. Niemniej jednak, przede wszystkim trzeba pamiętać, że pływanie jako rehabilitacja i korekta wad postawy powinno odbywać się pod nadzorem wykwalifikowanego instruktora, według zaleceń specjalisty fizjoterapeuty, ponieważ nie przy wszystkich kontuzjach i wadach można dowolnie dobierać ćwiczenia, ich intensywność i styl pływacki. Podobnie jest w przypadku kobiet w ciąży, które powinny skonsultować się z ekspertem przed aktywnością fizyczną. Woda może również zmniejszać odczucia bólowe.

Pływanie może być również skutecznym sposobem na spalanie kalorii. Oprócz rzeźbienia mięśni (wysmuklenia sylwetki) w trakcie pływania organizm poradzi sobie z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Dlaczego tak się dzieje? Otóż pływanie, będąc wysiłkiem o zmiennym charakterze (tlenowym i beztlenowym), zwiększa tempo metabolizmu, a co za tym idzie, spala nadmiar tkanki tłuszczowej. W zależności od

szybkości, oporu wody i stylu pływackiego możemy spalić wiele kalorii. Woda jako gęstsza od powietrza stawia większy opór, przez co wysiłek jest większy niż ćwicząc na lądzie. Dodatkowo to świetny sposób na zdrowe odchudzanie, ponieważ dzięki dużej wyporności nasze stawy nie są przeciążone. Informacją, która ucieszy przede wszystkim panie, jest fakt, że pływanie masuje, ujędrnia ciało i wspomaga walkę z nie-lubianym cellulitem. Pływanie odgrywa również ważną rolę w profilaktyce i leczeniu osteoporozy - ściskanie kości przez mięśnie i obciążanie kości zwiększa ich gęstość. Zmuszając mięśnie do pracy, reguluje poziom cukru we krwi.

Połączenie przyjemnego z pożytecznym to złoty środek. Właśnie takie powinno być pływanie, które może poprawić również nasze zdrowie psychiczne. Aktywność fizyczna wpływa

pozytywnie na nasze samopoczucie, m.in. poprawia nastrój, zwiększa samoocenę i poczucie własnej wartości, zmniejsza ryzyko depresji, spowalnia demencję i zaburzenia funkcji poznawczych, poprawia sen i redukuje stres.

Pływanie i przebywanie w wodzie działa odprężająco. Dodatkowo ruch w wodzie przekłada się na spowolnienie lub wręcz cofnięcie naszego zegara biologicznego. Sprawia, że ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, wydajność układu krążenia, oddychania, ośrodkowy układ nerwowy, funkcjonowanie poznawcze, masa mięśniowa i biochemia krwi pozostają młodsze niż wskazuje na to data urodzenia. Chcąc rozpocząć przygodę z pływaniami i odnosić wszystkie korzyści, pamiętajmy, że używamy to pływając regularnie, przynajmniej 2-3 razy w tygodniu.



THE BEST
SZKOŁA PŁYWANIA
JEDYNA TAKA OFERTA!

ZAPISY NA NOWY ROK SZKOLNY 2022/23

- kurs podstawowej nauki pływania dla dzieci i dorosłych
- doskonalenie pływania dla dzieci i dorosłych z elementami ćwiczeń korekcyjnych wad postawy
- pływanie korekcyjne
- pływanie i zajęcia w wodzie dla osób niepełnosprawnych
- rehabilitacja w wodzie (terapię metodą BRRM, PNF)

Zajęcia prowadzą mgr fizjoterapii, wychowania fizycznego, doświadczeni instruktorzy pływania, ratownik WOPR, animator sportu osób niepełnosprawnych

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do soboty:
w **Nowym Sączu** MOSIR przy ulicy Nadbrzeżnej
w **Chełmcu** AQUA CENTRUM CHEŁMIEC

Atrakcyjna oferta!

zniżki dla rodzeństwa,
rodzin wielodzietnych
i osób posiadających Kartę Nowosądeckanina

- ilość miejsc ograniczona
- liczy się kolejność zgłoszeń

796 454 948
tb@szkolaplywaniatb.pl
www.szkolaplywaniatb.pl

Partnerzy wydania:



Sądeczanie - weź zdrowie w swoje ręce, poprawiaj jakość życia



Jakość ludzkiego życia, dobrostan psychofizyczny i duchowy oraz szczęście zależą od wielu czynników. Warto zauważyć, że nie należy czekać biernie, a można je konstruktywnie samemu budować. Dobrostan to kwestia wyboru, sposobu myślenia i widzenia świata oraz siebie w tym świecie. Jest drogą, którą się wybiera, a nie przypadkowo na nią trafia. Ważnym kluczem jest akceptacja. Każdy doświadcza trudności, problemów, kryzysów, traum, różnych niedogodności. Chodzi o to, aby budować dobrostan w takich warunkach, jakie funduje rzeczywistość. Cała sztuka polega na tym by cieszyć się każdym dniem, bo każdy jest nam darowany. Trzeba go wykorzystać, gdyż nie jest powtarzalny. Zamiast się zamartwiać, warto praktykować wdzięczność za to, co się ma i cieszyć się tym. Ważnym czynnikiem jest ruch, aktywność fizyczna, praktyki duchowe oraz aktywne budowanie pozytywnych relacji w rodzinie, miejscach pracy, sąsiedztwie. Wszędzie tam, gdzie jesteśmy, powinniśmy promieniować uśmiechem, obecnością, autentycznym zainteresowaniem drugim człowiekiem.

Św. Hildegarda - mniszka żyjąca w XII wieku tak bardzo polecała regularne spacerować, najlepiej przed snem. Istotą tych praktyk jest to, by stały się one częścią naszej codzienności, byśmy realizowali je stale – wytrwale, jak codzienną modlitwę, najlepiej wspólnie z bliskimi – energia dzielona z innymi ma tendencję do pomnażania się.

Niezwykle ważny jest plan żywieniowy. Dieta orkiszowa (wg św. Hildegardy) jest jednym z najbardziej uniwersalnych planów żywieniowych. Na dietę orkiszową mogą przejść osoby

zmagające się z wieloma chorobami, jak również te, które chcą oczyścić organizm z toksyn i wyregulować jego pracę. Orkisz obfituje bowiem w błonnik pokarmowy, który reguluje perystaltykę jelit, poprawia metabolizm i obniża poziom cholesterolu. W związku z tym powinny po niego sięgnąć także osoby zmagające się z chorobami układu krwionośnego, tym bardziej, że orkisz zawiera NNKT z grupy omega 3, które wspomagają pracę serca. Z tego względu polecany jest dla osób po zawale serca. Na dietę orkiszową mogą przejść także osoby z osłabionym układem odpornościowym, ponieważ w ziarnach orkiszu znajduje się rodanid (naturalny antybiotyk, występujący także w ślinie, mleku kobiecym oraz krwi), który zapewnia zdrowie, siłę i sprawność fizyczną. Z kolei dzięki zawartości witamin z grupy B, potasu i magnezu wzmacnia układ nerwowy.

Szczególną rolę zakonnica przypisywała ziółom, które uznawała za niezbędny element codziennej diety. Zalecała je wszystkie, zarówno jako dodatek do jedzenia, jak i w postaci naparów. Do tych, które uznawała za najcenniejsze, zaliczyła bertram, galgant, a także nasiona kopru włoskiego. Do picia poza herbatkami ziołowymi zalecała kawę orkiszową i orkiszowe piwo, soki z owoców i warzyw (wyłącznie po dodaniu kawałka suchego chleba lub wymieszaniu z naparem z kopru). Uważała bowiem, że czyste soki mogą powodować bóle głowy. Zaleca też wino – zwłaszcza gronowe wytrawne; radziła, by pić je rozcieńczone wodą albo jako tzw. gaszone wino – szklankę wina należałoby gotować przez 2 minuty, a następnie szybko zalać połową szklanki

wody i wypić ciepłe. Takie wino ma być lekiem na wszelkie negatywne emocje oraz skutki stresu. Dieta winna być bogata w kwasy omega i antyoksydanty, które wymiatają wolne rodniki. Należy pamiętać o kiszonkach - kiszone ogórki, kapusta kiszona, buraki, kwas chlebowy domowej roboty czy nawet naturalnie fermentowany ocet jabłkowy dostarczają organizmowi miliony bakterii probiotycznych, przywracając równowagę flory bakteryjnej w jelitach. Jednocześnie hamują rozwój patogenów i stymulują układ immunologiczny. Pomocny może być również miód manuka - jego antibakteryjne działanie zostało udowodnione m. in. w przypadku chorób górnych dróg oddechowych, jak infekcje gardła, kaszel, katar, chrypa czy zapalenia zatok. Również grzyby: shi-take, reishi, hercium tzw. grzyby vitalne wspomagają budować odporność.

Postaw na zupy - kremy. Właściwości rozgrzewające zupy można też podkreślić, dodając ostre przyprawy, np. pieprz cayenne, gałkę muszkatołową, curry, chili czy imbir, czosnek. Ostre przyprawy mają ponadto właściwości bakteriobójcze i oczyszczające, co wzmacnia układ odpornościowy. Warto też korzystać z dobroczynnych właściwości ziół takich jak aloes, wiesiołek dwuletni, jeżówka purpurowa, czystek, hyzop, bazylija święta, tymianek. Konieczne jest też wzmocnienie odporności suplementami diety, korzystając z konsultacji lekarzy, farmaceutów, fitoterapeutów.

OPRACOWAŁA: URSZULA GRZEGORCZYK – FITOTERAPEUTA, PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA WYSPA ZDROWIA, NOWY SĄCZ, UL. SOBIESKIEGO 9.

Wyspa Zdrowia, sklep ekologiczny mieszczący się w Nowym Sączu przy ul. Sobieskiego 9.

Oferuje produkty ekologiczne i bio: produkty bezglutenowe, orkiszowe, św. Hildegardy, owsiane, z maki sorge, amarantusa, gryki. Ponadto w ofercie sklepu znajdziecie Państwo przyprawy i zioła, również greckie, herbaty owocowe, suszone owoce, soki oraz świeże warzywa i owoce.

Firma prowadzi doradztwo w zakresie suplementacji dostosowanej do wieku i potrzeb klienta.

Istnieje możliwość badania biorezonansu magnetycznym.

W sklepie możecie zakupić między innymi produkty takich firm jak:

Visanto, Solgar, Swanson, Aliness, Dr Jacobs, szwajcarskiej firmy **Just** oraz **Natures Sunshine** -

firmy istniejącej 50 lat na rynku mającej certyfikowane badania kliniczne.

Można nabyć również wyroby z miedzi, ekologiczne środki czystości, kamienie szlachetne, odpromienniki i kosmetyki naturalne.

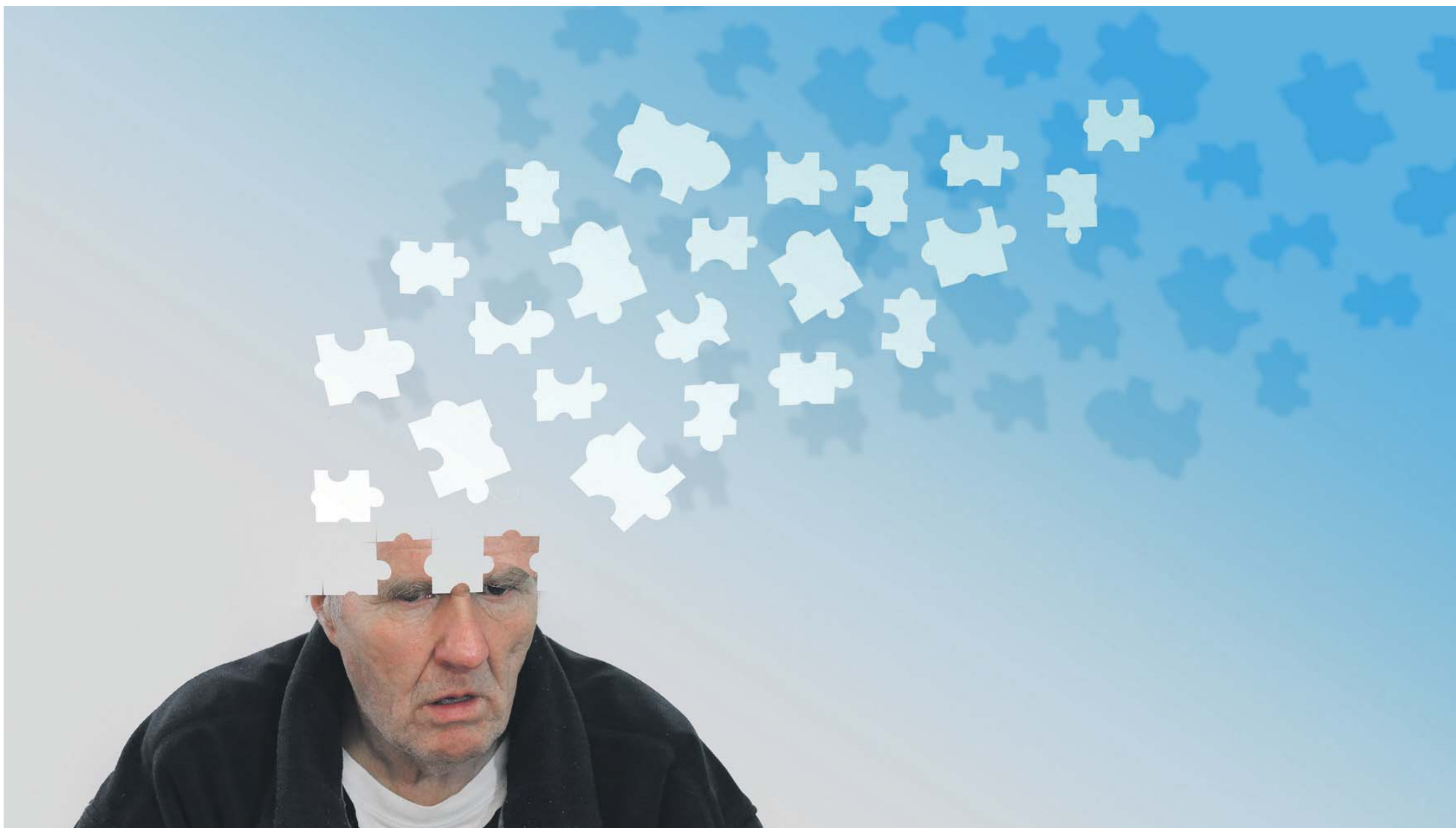
Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Gdy milczenie nie zawsze jest złotem



FOT. PIXABAY

Afazja może się zacząć od problemów z porozumiewaniem się – trudnościami ze znalezieniem właściwych słów lub ich zapominania

Mało kto wie-
dział, czym
jest i jak ob-
jawia się afa-
zja. Odejście
na emerytu-
rę jednego z najpopularniejszych
amerykańskich aktorów BRUCE'A
WILLISA sprawiło, że z nazwa
tego zespołu cech pourazowych,
często niewłaściwie nazywanym
chorobą, szybko rozpowszechniła
się w mediach mainstreamowych.
W intensywnym tempie rozprze-
strzenił się także koronawirus, po
którego przejściu miliony ludzi
zmagają się i nadal zmagają z afazją.

Problemy z komunikacją

Może zacząć się ona od proble-
mów z porozumiewaniem
się – trudnościami ze znalezie-
niem właściwych słów lub ich za-
pominania – początkowo odbywa
się to jako „polowanie na słowo”,
np. często powtarzanie „ten,
tego” zamiast właściwego opisu
przedmiotu. Niektóre osoby mają
trudności w komunikacji tylko
w jednym obszarze, na przykład
w układaniu słów w sensowne
zdania, w czytaniu lub w zrozu-
mieniu tego, co mówią inni. Cho-
ry może też mylić słowa, używając
błędnych określeń, lub układając
zdania w sposób niemożliwy do
zrozumienia. Zdarzają się przy-
padki tworzenia nowych, nie-
zrozumiałych dla innych słów.

Upośledzenie mowy może mieć
różne stadium – od łagodnego
do bardzo ciężkiego (prawie unie-
możliwiającego komunikację).

– Diagnozę najłatwiej postawić
w sytuacji, gdy poprzednio pa-
cjent potrafił mówić, rozmawiał
prawidłowo, był w stanie wyra-
zić swoje myśli i rozumiał, co do
niego mówią inni. Zwykle afazja

skutek udaru mózgu, czyli jego
niedokrwienia. Część osób, któ-
re przechodzą udar, nie są tego
świadome, gdyż symptomy mogą
nie być na tyle silne i wyraźne,
by od razu zdiagnozować niedo-
krwienie. Przyczyną afazji może
być również uszkodzenie po-
urazowe głowy, ale także nowo-
twory, procesy zapalne, procesy

dzielona jest na trzy kategorie.
Do czynienia mamy z afazją ru-
chową, gdy chory nie jest w sta-
nie się wypowiedzieć. Jeśli pa-
cjent nie rozumie, co do niego
mówią inni, cierpi na afazję czu-
ciową. Wyróżniamy również ich
połączenie, czyli tak zwaną afa-
zję mieszaną (ruchowo-czucio-
wą), czyli pacjent nie jest w sta-

odpowiada za prawidłowe funk-
cjonowanie naszego ciała. Jego
uszkodzeniom możemy zapobiec,
będąc aktywnym fizycznie, świa-
domie i zdrowo się odżywiając,
dbając o odpowiednią masę ciała
i ilość snu, czy ograniczając
wszelkie używki. Nie możemy
również zapomnieć o regularnych
badaniach krwi i cholesterolu,
będących pierwszym wskaźni-
kiem tego zespołu cech pourazo-
wych – dodaje dr. n. med. Mag-
dalena Cudała-Kucharska.

Uszkodzeniom mózgu możemy zapobiec, będąc aktywnym fizycznie, świadomie i zdrowo się odżywiając, dbając o odpowiednią masę ciała i ilość snu, czy ograniczając wszelkie używki

pojawia się nagle, choć w wielu
przypadkach jest to proces nara-
stający powoli, w miarę jak po-
stępują uszkodzenia neuronów.
W diagnostyce afazji ważne jest,
by ocenić trzy czynniki: płyn-
ność mowy, rozumienie języka
oraz umiejętność powtarzania –
mówi dr. n. med. Magdalena Cu-
dała-Kucharska, ekspert medycy-
ny integracyjnej.

Wiele powikłań prowadzi do afazji

Dochodzi do niej w przypad-
ku uszkodzenia lewej półku-
li mózgu, najczęściej następuje na

neurodegeneracyjne np. choro-
ba Alzheimera, mikrozakrzepy,
a nawet nieleczona cukrzyca. Co
ważne, afazja, powszechnie na-
zywana „mgłą covidową” należy
także do powikłań spowodowa-
nych przebiegiem COVID-19. Do-
świadczenie każdej osoby z afazją
jest wyjątkowe, ponieważ zależy
od wielu czynników, np. lokalizacji
urazu mózgu, stopnia uszko-
dzenia, wieku osoby, ogólnego
stanu zdrowia i zdolności rege-
neracji organizmu.

Istnieje wiele rodzajów afazji.
Są one również kategorizowane
na różne sposoby. Najczęściej

nie zrozumieć ani mowy, ani się
wypowiadać.

Zadbaj o zdrowy mózg

Afazji samej w sobie nie da
się zapobiec. Możemy jednak
zminimalizować ryzyko uszko-
dzeń mózgu, których następ-
stwem może być ten zespół obja-
wów. Afazja może przydarzyć się
każdemu, bez względu na wiek,
częściej jednak jego występowanie
można zaobserwować u osób
w starszych i w średnim wieku. Ni-
gdy nie jest za wcześnie na dbanie
o swój organizm, a w szczegól-
ności o mózg, który w większości

Stabilne rokowania pacjentów

U niektórych pacjentów zdarza
się, że afazja cofa się samo-
istnie, ale części nawet przy po-
mocy leczenia nie udaje się od-
zyskać sprawności sprzed urazu.
Najczęstszym i najbardziej efek-
tywnym sposobem leczenia jest
terapia prowadzona przez logope-
dę tak, aby na nowo nauczyć się
poprawnej komunikacji. Opraco-
wany jest również lek popra-
wiający przepływ krwi do mózgu,
pomagający w regeneracji tego
organu. Coraz częściej słyży się
o badaniach nad leczeniem afazji
przy pomocy stymulacji mózgu.
Trzeba jednak pamiętać, że klu-
czem leczenia wszystkich chorób
jest wczesna i trafna diagnoza,
która pozwoli na podjęcie odpo-
wiednich kroków pozwalających
na wyleczenie lub jak największe
zminimalizowanie jej skutków.

Witamina D3 - polisa inna niż wszystkie!

Czy zastanawiałeś się, dlaczego w ostatnich latach witamina D stała się tak popularna i dlaczego jesteśmy nieustannie namawiani do jej suplementacji? Często mówi się o potrzebie suplementacji małych dzieci i osób starszych - a co z młodzieżą? W tym artykule postaram się odpowiedzieć na te pytania.

Po pierwsze musimy uświadomić sobie, że nawet najbardziej zbilansowana dieta nie jest w stanie zapewnić

właściwej podaży witaminy D. Aby dostarczyć ją w dawce 1000 IU trzeba zjeść niespełna 8 kg wątróbki cielęcej lub 2 kg żółtego sera bądź 15 jajek dziennie. Skąd zatem czerpać witaminę D? - odpowiedź jest prosta - ze skóry która produkuje ją podczas ekspozycji na słońce. Tutaj rodzi się kolejne pytanie: jak należy korzystać ze słońca, aby było zdrowo, ale skutecznie? Wystarczy 10-15 min. dziennie

z odkrytymi udami i ramionami nie używając filtrów UV w większość dni słonecznych, aby zapewnić syntezę skórnej odpowiedniej ilości witaminy D u większości osób (osoby z ciemniejszą karnacją, słabiej syntetyzują witaminę D3). Jednocześnie jest to czas bezpieczny z punktu widzenia ewentualnych poparzeń słonecznych i profilaktyki raka skóry. Pamiętajmy, że w Polsce taka synteza

możliwa jest jedynie od połowy kwietnia do połowy września.

Większość osób utożsamia witaminę D z mocnymi kośćmi i zębami - dlatego rozumiemy zasadność suplementacji u małych dzieci i osób starszych. Tymczasem z badań przeprowadzonych wśród polskich dzieci i nastolatków wynika, że nastolatki są grupą która ma najniższe magazyny witaminy D, dziewczynki wypadają w tych porównaniach znacznie gorzej niż chłopcy, a to one w przyszłości będą najbardziej narażone na osteoporozę. Wyobrażając sobie działanie witaminy D, możemy pomyśleć, że działa ona jak młotek wbijający wapń w kości i zęby. Proces ten zachodzi szczególnie intensywnie w okresie dorastania, a od stopnia nasycenia wapniem tkanki kostnej w młodości zależy osiągnięcie rezerwy mineralnej dla ochrony przed osteoporozą. Warto wiedzieć, że pomimo iż osteoporoza ujawnia się dopiero w wieku podeszłym, często ma przyczyny w dzieciństwie. Elementem kluczowym jest osiągnięcie szczytowej masy kostnej. Jest to swoisty depozyt tkanki kostnej, który osoby młode budują do 25 r.ż. Po tym okresie następuje stopniowa i nieodwracalna utrata masy kostnej. Od magazynu jaki dzieci zdeponują w kościach w młodości, zależy to czy jesienią życia będą

osobami sprawnymi i silnymi czy będą podlegać niebezpiecznym złamaniom. To tak jakbyśmy odkładali na indywidualne konto, z którego każdemu zostanie zabrane, z tym, że w tym przypadku odkładamy wapń do budowania kości.

Do niedawna witamina D była jedną z najbardziej niedocenianych dla zdrowia człowieka witamin, gdyż jej rolę nie jest jedynie utrzymanie mocnych kości. Odkrycia ostatnich dekad dowiodły, jak ogromny ma ona wpływ na układ odpornościowy, a co za tym idzie na funkcjonowanie całego organizmu.

Badania naukowe dowiodły, że dzieci z właściwym stężeniem witaminy D rzadziej zapadają na infekcje górnych dróg oddechowych wirusowe i bakteryjne, również alergię. Wykazano, znaczne rzadsze zachorowania na cukrzycę typu I i depresję. Zapobiega ona rozwojowi przewlekłych chorób szczególnie autoimmunologicznych w przyszłym dorosłym życiu, w tym również nowotworów. Wpływa prawidłowo na pracę serca, płodność, przebieg ciąży i rozwój płodu.

Pamiętaj, gdy nie- możliwa jest skuteczna i bezpieczna ekspozycja na promieniowanie słoneczne, suplementuj swoje dziecko zalecanymi dawkami witaminy D każdego dnia! To jego polisa na zdrową dojrzałość i wiek starszy!

DR. N. MED. AGNIESZKA RADOM

AUTOREKLAMA

dts²⁴

Zabierz DTS wszędzie z sobą. Jedyna gazeta, która mieści się w Twojej kieszeni. I nigdy nie jest pomięta! Czytaj nas na dts24.pl Czytaj nas na dts24.pl

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Nowy Sącz
Miasto Królewskie

Czego jeszcze nie wiesz o wit. D3?

Większość dzieci i młodzieży w Polsce ma niedobory witaminy D3, które m.in. skutkują:

- osteoporozą w wieku starszym
- zwiększoną częstością infekcji górnych dróg oddechowych (wirusowych i bakteryjnych)
- chorobami autoimmunologicznymi w tym alergiami

Chcesz zainwestować w zdrowie swojego dziecka?

- badaj poziom witaminy D raz w roku (najlepiej po sezonie letnim)
- pamiętaj, że niemożliwym jest utrzymanie właściwego poziomu witaminy D tylko zdrową dietą bez syntezy skórnej lub suplementacji diety witaminą D



Przypominamy - suplementacja witaminy D3 dla dzieci powyżej 3 roku życia jest bardzo ważna!

Dlatego jeżeli niemożliwa jest skuteczna i bezpieczna ekspozycja na promieniowanie słoneczne suplementuj swoje dziecko zalecanymi dawkami witaminy D każdego dnia!

To jego polisa na zdrową dojrzałość i wiek starszy.

Zapraszamy na badania poziomu witaminy D3 dzieci szkół podstawowych z Nowego Sącza w wieku 13-15 lat. Zapisy do 15.10.2022 pod numerem tel. 18 443 78 94. Decyduje kolejność zgłoszenia.

Materiał edukacyjny powstał w ramach zadania publicznego pn. „Witamina D3 u dzieci i młodzieży szkolnej” finansowanego w całości ze środków Miasta Nowego Sącza.

Ludomir Handzel
PREZIDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:





Położna powinna być znana

»→ Małgorzata Grajewska

Czy wiesz, że tradycyjną funkcją położnych było scalanie wspólnoty kobiet w małych społecznościach? Czy w Twojej okolicy jest położna, która jest znana, rozpoznawalna i cieszy się zaufaniem kobiet? „Położna powinna być znana” – to jedno z haseł tegorocznego konkursu „Anioły Rodzić po Ludzku” organizowanego przez Fundację Rodzić po Ludzku. W konkursie mogą wziąć udział położne, które z uważnością i troską towarzyszą kobietom oraz profesjonalnie wspierają je w okresie ciąży, porodu i pokoju.

Każda społeczność, każdy region i kraj mają własną historię położnictwa, unikatową dla swojej historii, systemów wierzeń i kontekstu politycznego. Jak zmieniał się postrzeganie położnych i jaki to miało wpływ na warunki okołoporodowe kobiet – przeczytaj w kieszonkowej historii położnictwa Fundacji Rodzić po Ludzku.

Położna – troskliwa opiekunka

Od zarania dziejów położne towarzyszyły kobietom podczas porodów. W rdzennych społecznościach na całym świecie położne praktykowały tradycje wokół narodzin, związane z duchowością zakorzenioną w przyrodzie i ziółolecnictwie. Położnymi najczęściej zostawały doświadczone matki, które przyjmowały porody, które pomagały i troskliwie opiekowały się innymi kobietami oraz nowo narodzonymi dziećmi.

Położna – kobieta mądra

Wstarch w wierzeniach Słowian odnotowuje się szczególną funkcję wyjątkowych kobiet, które pomagały innym kobietom zadbać o zdrowie w ciąży, wspierały je podczas porodu i opiekowały się nimi w pokoju. Były to doświadczone kobiety obdarzone autorytetem, doradczynie, kobiety mądre – Mundre.

Profesjonalizacja położnictwa

Od czasów greckich następował postęp w rozwoju i uznaniu położnictwa jako niezależnego, naukowego



Kobieta w trakcie porodu, którą kiedyś troskliwie opiekowała się najbliższa kobieca wspólnota, została wtłoczona w bezduszne ściany szpitala

i szanowanego zawodu. W związku z tym położnictwo stopniowo stawało się zawodem w hierarchii medycyny, nadzorowanym przez mężczyzn. Położne zachęcane do nauki czytania, pisanie i systematycznego podwyższania swoich kompetencji poprzez studiowanie literatury medycznej.

Położna – czarownica

Mroki średniowiecza były dla położnych najtrudniejszym okresem, a tym samym bolesnym w konsekwencjach dla rodzących kobiet. Życie położnych stało się zagrożone, ponieważ ich praktyki oparte na dotychczasowej tradycji i ziółolecnictwie, uważane były przez inkwizycję kościelną za herezję. Mogły być uznane za czarownice i ukarane spalaniem na stosie. Naturalne metody uśmierzania bólu zastąpiono czytaniem wersetów z Biblii. Cierpienie

miało aspekt duchowy i traktowane było jako kara i wola Boga. Odtąd też położnymi mogły być tylko kobiety religijne, namaszczone przez władze kościelne i najczęściej zostawały nimi niedoświadczone zakonnice.

Militaryzacja położnictwa

Od kąd mężczyźni zaczęli formalizować medycynę, również położnictwo przeszło pod ich władzę. Ignorowanie doświadczenia i wiedzy położnych niosło ze sobą niestety coraz większą medykalizację porodu.

Kobieta rodząca została wyrwana ze swojej społeczności i przeniesiona do szpitala, a jej naturalny poród dostosowany do świata mężczyzn-lekarzy. Zamiłowanie do militarnych procedur i formalizacji spowodowały, że nie było już miejsca na instynkt kobiety, jej potrzeby oraz opiekę wspierających położnych i innych kobiet.

Procedury odczłowieczały matki sprowadzając ich ciała do maszyny rodzącej. Kobieta w trakcie porodu, którą kiedyś troskliwie opiekowała się najbliższa kobieca wspólnota, została wtłoczona w bezduszne ściany szpitala. Taka zmiana miała również wpływ na praktyki położnych, które zamiast z kobietą ze swojej społeczności, miały do czynienia z pacjentką, wobec której stosowały określone procedury.

Położna – Anioł

Dzisiaj to właśnie położne są orędowniczkami opieki okołoporodowej skoncentrowanej na kobietach i odbudowują swoją ważną rolę w tworzeniu lokalnych wspólnot wsparcia w tak ważnym momencie życia każdej kobiety, jakim jest ciąża i narodziny dziecka i macierzyństwo. Każda kobieta powinna mieć

możliwość doświadczenia wsparcia przez położną-Anioła, która w znany otoczeniu zaopiekuje się nią profesjonalnie i troskliwie.

Położna – Anioł Rodzić po Ludzku

Współczesne wspierające społeczności są również wirtualne. Dlatego Fundacja Rodzić po Ludzku prowadzi bazę położnych na www.gdzierodzic.info, żeby łatwiej można było znaleźć położną w swojej okolicy. Każda położna może założyć swoją wizytówkę na tym portalu i dać się poznać swojej społeczności.

Co roku ma tam miejsce wyjątkowe wydarzenie – Konkurs Fundacji Rodzić po Ludzku. W nim kobiety mogą docenić położne, którym szczególnie bliska jest idea „rodzić po ludzku” i które wcielają tę ideę codziennie w swojej pracy – z zaangażowaniem, z pasją do swojego zawodu, profesjonalnie i z oddaniem zajmują się kobietami w ciąży, w czasie porodu oraz wspierają nowe matki i ich dzieci.

Do 21 października można oddawać bezpłatne głosy i wpisywać komentarze-podziękowania dla niezwykłych położnych-Aniołów. Następnie, na podstawie tych komentarzy, znakomita Kapituła Konkursu wybierze 10 położnych Aniołów Rodzić po Ludzku 2022. Kapituła będzie obradowała pod przewodnictwem Joanny Pietrusiewicz, prezeski Fundacji Rodzić po Ludzku, a w jej skład wchodzi: Elżbieta Cherezińska, Justyna Dąbrowska, Dorota Karkowska, Agnieszka Lisiecka, Alicja Kost, Magda Molek, Lara Gessler, Agnieszka Jucewicz, Zofia Zborowska, Joanna Puchala oraz Jakub Pużicki.

Fundacja Rodzić po Ludzku gorąco zachęca położne do założenia swojego profilu położnej na www.gdzierodzic.info/rejestracja i do wzięcia udziału w Konkursie Anioły Rodzić po Ludzku, a kobiety do głosowania na swoje położne-Anioły! www.gdzierodzic.info/anioly-rodzic-po-ludzku-2022/

Bo położna powinna być znana w swojej społeczności! I doceniana.

W Konkursie Anioły Rodzić po Ludzku wspierają Fundację Rodzić po Ludzku Mustela Polska, Prenatal, Femaltiker i Espiro a patronem medialnym wydarzenia jest MjakMama.



Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



22 września 2022 | dts24 | 25

Powszechne schorzenia rąk, dłoni i ich leczenie

Nasze nadgarstki, dłonie i palce pomagają nam być tym, kim jesteśmy – niezależnie od tego, czy jesteś mechanikiem, muzykiem czy dzieckiem w czasie zabawy. Dlatego ból dłoni i inne problemy mogą mieć głęboki wpływ na twoje życie.

Niezależnie od tego, czy złamałeś nadgarstek, straciłeś czucie w palcach, czy odczuwasz mrowienie w dłoniach, być może będziesz musiał udać się do lekarza, który specjalizuje się w leczeniu dłoni i nadgarstków. Specjaliści ci, mogą ocenić twoje objawy i podjąć leczenie potrzebne do kontynuowania codziennych czynności.

Ręka i nadgarstek

Twoje ręce są niezwykle strukturalnymi. Każda z nich zawiera 27 kości, w tym osiem kości, które tworzą staw nadgarstka i 14 w palcach. Kości te są utrzymywane przez więzadła i połączone ścięgnami z mięśniami dłoni i przedramienia. Razem kości, mięśnie, więzadła i ścięgna zapewniają siłę i zakres ruchu, których ręce potrzebują do chwytania, szczypania i ściskania. Dzięki temu możesz wykonywać silne ruchy, takie jak uprawianie sportu i bardziej precyzyjne zadania, takie jak nawlekanie igły.

Każde uszkodzenie nadgarstków lub rąk może powodować różne problemy. W zależności od ciężkości urazu lub stanu zdrowia może wystąpić ból, sztywność, obrzęk, drętwienie lub osłabienie. Możesz także stracić zdolność poruszania (lub używania) palców lub kciuków.

Na szczęście istnieją lekarze ortopedzi, którzy specjalizują się w zaburzeniach dłoni i kończyn górnych. Istnieje długa lista urazów i stanów, które wpływają na ręce, ale przyjrzyjmy się tylko pięciu najczęstszym zaburzeniom ręki, a także sposobom ich leczenia.

Najczęstsze zaburzenia rąk i dłoni

Chociaż drżenie i mrowienie w rękach są zdecydowanie nieprzyjemne, większość ludzi uznaje je jako nieszkodliwe (choć czasami trochę kłopotliwe). Jednak prawda jest taka, że czasami te objawy mogą oznaczać poważniejsze problemy zdrowotne, których nie należy ignorować - niezależnie od tego, czy są to przebarwienia, obrzęki czy problemy z chwytaniem.

Zespół cieśni kanału nadgarstka

Jednym z najczęstszych zaburzeń jest zespół cieśni kanału nadgarstka. Dolegliwość ta dotyczy nawet do 5% populacji. Dwukrotnie częściej występuje u kobiet niż mężczyzn, najczęściej w wieku 40-60 lat, a czynnikami ryzyka są: praca fizyczna wymagająca ruchów zgięcia i wyprostu nadgarstków, palenie tytoniu oraz otyłość (wskaźnik BMI>30).

Jak to ujął dr n. med. Marcin Stopa, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w OSTEODEX Centrum Medycznym w Nowym Sączu: - Do charakterystycznych objawów zespołu cieśni kanału nadgarstka należą uczucie drętwienia i mrowienia palców I-III. Często symptomy takie jak piekący ból ręki czy zdrętwienie palców występują w nocy, budząc chorego ze snu. W większości przypadków dolegliwości nasilają się wraz z upływem czasu. Chorzy zaczynają skarżyć się na osłabienie siły chwytu i szybką męczliwość ręki. Pojawiają się problemy z utrzymaniem przedmiotów, wykonywaniem czynności precyzyjnych takich jak np. pisanie czy zapinanie guzików.

odczuwasz blokadę, gdy próbujesz go zgiąć lub wyprostować. Stan ten powoduje ból i sztywność w dotkniętych palcach. Charakterystycznym objawem jest „przeskoczenie”, „kliknięcie”, przy wyprostowaniu palców na siłę z pomocą drugiej ręki.

Choroba/Przykurcz Dupuytren'a

Istnieje warstwa tkanki, która leży między skórą, a ścięgnami, mięśniami, nerwami i naczyniami dłoni. Ta tkanka nazywa się powięzią. Choroba Dupuytren'a powoduje, że powięź gęstnieje i zaciska się z czasem tworząc podłużne zgrubienia. Powoduje to, że palce są wciągane w kierunku dłoni w tak zwanym przykurczu Dupuytren'a. Jeśli przykurcz ogranicza funkcję ręki,

chorych z RZS, jest reumatolog. W diagnostyce RZS wykorzystujemy oznaczanie tzw. wskaźników stanu zapalnego: OB i CRP. Ponadto u wielu chorych (ale nie wszystkich) można stwierdzić obecność czynnika reumatoidalnego (RF) lub przeciwciał przeciwko cyklicznym cytrulinowanym peptydom (aCCP). Obecnie dysponujemy wieloma lekami, które mogą zahamować zapalenie stawów, tak że większość chorych może normalnie funkcjonować, a deformacje stawów prowadzące do niepełnosprawności spotyka się wyjątkowo rzadko. Takim leczeniem w OSTEODEX Centrum Medycznym zajmuje się lek. spec. Tomasz Jasiński, który jest internistą i reumatologiem.

postępu choroby zwyrodnieniowej stawów ból staje się bardziej stały i może zmienić się z tępego w ostry. Może zacząć cię budzić w nocy. Charakterystyczne są guzki kostne, które mogą tworzyć się na środkowym stawie palca (guzki Boucharda) lub na stawie w pobliżu opuszki palca (guzki Heberdena). Zmiany kostne, utrata chrząstki i obrzęk mogą powodować zniekształcenie stawów palców. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest chorobą przewlekłą. Nie ma niestety leków, które mogłyby wpłynąć na ustąpienie wszystkich objawów, ale nawyki zdrowego stylu życia i leczenie mogą pomóc w zmniejszeniu nasilenia dolegliwości i utrzymaniu aktywności – dodaje doktor Tomasz Jasiński.

W leczeniu stosujemy fizjoterapię, leki przeciwbólowe, regenerujące chrząstkę, a u części chorych leczenie chirurgiczne.

Trzeba również pamiętać o leczeniu takich uszkodzeń jak złamania okolicy nadgarstka, które czasem wymagają zabiegu operacyjnego. Nieprawidłowo leczone lub nierozpoznane uszkodzenia dają powikłania, z którymi pacjenci zmagają się przez długie lata. Podobnie jak w przypadku uszkodzenia ścięgien prowadzących do upośledzenia ruchomości palców, a co za tym idzie obniżenia sprawności ręki. Ich leczenie wymaga specjalistycznego postępowania chirurgicznego i rehabilitacyjnego – podsumowuje dr Marcin Stopa.

Ręka jest narzędziem niezwykle skomplikowanym w budowie i funkcji. Dlatego leczenie schorzeń ręki wymaga od chirurga wiedzy i umiejętności z zakresu zarówno ortopedii jak i chirurgii plastycznej czy mikrochirurgii.

Jeśli masz problemy z urazem ręki, powinieneś udać się do lekarza ortopedy z doświadczeniem w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń ręki. Centrum Medyczne OSTEODEX dysponuje nowoczesnym zapleczem chirurgicznym oraz zespołem złożonym z trzech lekarzy specjalizujących się w zakresie chirurgii ręki i kończyn górnych. Niedawno do zespołu dołączył dr n. med. Marcin Stopa wraz z dr n. med. Joanną Szalewicz-Szpunar i lek. spec. Janem Mikołajczykiem, zapewnia kompleksową opiekę nad schorzeniami dłoni i kończyn górnych. Ponadto w OSTEODEX Centrum Medycznym można skorzystać z szeregu poradni specjalistycznych w których przyjmuje około 35 lekarzy różnych specjalizacji.

WIĘCEJ INFORMACJI:

INFO@OSTEODEX.PL

+48.18.5475162,

+48.18.5475163,

+48.606829033



Osteodex Centrum Medyczne
ul. Grunwaldzka 30, Nowy Sącz
Godziny otwarcia: 7:00 - 20:00 / od poniedziałku do piątku

- Diagnostyka
- Chirurgia jednego dnia
- Poradnie specjalistyczne

Leczenie zachowawcze znajduje zastosowanie głównie w początkowej fazie choroby. W bardziej zaawansowanych stadiach głównym sposobem leczenia jest zabieg operacyjny.

Choroba de Quervaina

Schorzenie to nazywane jest czasem „bolesnym kciukiem matki”, ponieważ wyjątkowo często zdarza się to u młodych matek podczas powtarzalnych ruchów podnoszenia dzieci. Jej występowanie jest częste również u sportowców - tenisistów, golfistów, wędkarzy, jak również u pracowników manualnych. Za główną przyczynę powstania zespołu de Quervaina podaje się przede wszystkim sumowanie przeciążeń i mikrourazów ścięgien mięśni odpowiadających za ruchomość kciuka. W ich wyniku odczuwalny jest ból promieniujący od kciuka do przedramienia przy próbach poruszania kciukiem – komentuje specjalista z OSTEODEX.

Palec zatraskujący

Kolejnym schorzeniem jest tzw. palec zatraskujący, nazywany również zwężającym się zapaleniem pochewki ścięgna. Palec zatraskujący jest stanem, w którym w jednym z palców

specjalista chirurgii ręki może wykonać operację usunięcia uszkodzonej tkanki.

Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) powoduje zapalenie i ból stawów. Choroba często dotyka stawów dłoni, kolan lub kostek, zwykle symetrycznie. Czasami RZS powoduje również problemy ze strony układu krążenia, płuc lub oczu. Na chorobę tę częściej chorują kobiety niż mężczyźni, zwykle rozwija się ona w średnim wieku. Posiadanie członka rodziny z RZS zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na tę chorobę. Do typowych objawów należą: ból stawów, tkliwość, obrzęk lub sztywność utrzymujące się przez sześć tygodni lub dłużej. Ponadto poranna sztywność, która utrzymuje się przez 30 minut lub dłużej. Dotkniętych jest najczęściej wiele stawów - początkowo najczęściej małe stawy (nadgarstki, niektóre stawy dłoni i stóp). Wiele osób z RZS odczuwa duże zmęczenie, a niektóre mogą mieć stany podgorączkowe. Objawy RZS mogą pojawiać się i znikać. Jak najszybsze postawienie dokładnej diagnozy jest pierwszym krokiem do skutecznego leczenia RZS. Specjalistą, który powinien leczyć

Choroba zwyrodnieniowa stawów rąk

Dotyka ona około połowy wszystkich kobiet i jednej czwartej wszystkich mężczyzn. Choroba zwyrodnieniowa z czasem prowadzi do zniszczenia chrząstki stawowej, powodując ból. Najczęściej dotyczy trzech części ręki: podstawy kciuka, oraz stawów międzypaliczkowych: środkowego i dalszego. Przyczyny choroby zwyrodnieniowej nie są do końca poznane, ale poznano tzw. czynniki ryzyka tego schorzenia: wiek (częściej dotyczy starszych osób), kobiety są bardziej narażone niż mężczyźni, otyłość, czynniki genetyczne (niektórzy ludzie dziedziczą skłonność do rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów, zwykle w młodszy wiek), ponadto urazy czy przeciążenia. Wraz z utratą chrząstki choroba zwyrodnieniowa stawów powoduje również tworzenie się wyrostów kostnych (tzw. osteofitów), które powodują zwiększenie sztywności i bólu. Wraz z postępującą chorobą zwyrodnieniową stawów codzienne czynności mogą stać się trudne, a stawy palców mogą stracić swój normalny kształt. Ból początkowo jest okresowy, pogarsza podczas obciążenia stawów i łagodni podczas odpoczynku. Typowy jest poranny ból i sztywność. W miarę

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

- Naturalna woda mineralna Piwniczanka jest bogactwem, jakim matka ziemia obdarowała nasz region – mówi Jan Kumorek, prezes zarządu Spółdzielni Pracy Piwniczanka.

- Piwniczanka wydobywana jest z głębi ziemi, podlega tylko prostym procesom przygotowania, to jest oddzieleniu i filtracji przez naturalne złoża żwirowe. Systematycznie poddawana jest badaniom laboratoryjnym, by spełniać normy jakościowe określone przepisami prawnymi. Naszym konsumentom dostarczane są prawdziwe minerały zamknięte w butelkach. Są to: wapń, magnez oraz inne mikro i makroelementy, niezwykle korzystnie wpływające na gospodarkę wodno-mineralną organizmu – dodaje prezes Jan Kumorek.

Historia wody Piwniczanki sięga końca XIX wieku, kiedy to lekarz lwowski Juliusz Korwin-Gąsiorowski odkrył jej znakomite walory prozdrowotne. Miejscowość Piwniczna na tym odkryciu bardzo zyskała, był to główny przyczynnik do jej rozwoju. W 1932 r. miasteczko otrzymało status uzdrowiska. Powstał wówczas pierwszy odwiert wody mineralnej i rozpoczęła się budowa zakładu przyrodoleczniczego tzw. łazienek, gdzie liczni turyści korzystali z kuracji pitnych, inhalacji i kąpieli mineralnych. To właśnie tu, w Piwnicznej – w sercu Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jednego z najstarszych parków na terenie Karpat – znajduje się wyjątkowa strefa hydrologiczna zlokalizowana w obrębie płaszczowiny magurskiej. Występujące tu wody, nasycone dwutlenkiem węgla znajdującym się pod ziemią, migrują szczelinami skalnymi, nasycając się składnikami mineralnymi. Ten proces trwa latami. Piwniczanka zawiera ponad 1700 mg mikro i makroelementów w 1 litrze wody, a przy tym wyróżnia się idealną proporcją wapnia i magnezu 2:1, która to proporcja sprzyja przyswajaniu cennych minerałów przez organizm.

- Dzięki temu Piwniczanka jest unikalną i wyjątkową wodą mineralną – twierdzi prezes Jan Kumorek. - Na wydobywanie z głębi ziemi tej wody musimy mieć stosowną koncesję. Wody mineralne objęte są nadzorem górniczym, a to oznacza, że z każdego ujęcia możemy wydobyć tylko określoną ilość wody zatwierdzoną decyzją marszałka województwa, przed wydaniem której, musi być opracowana dokumentacja hydrogeologiczna określająca zarówno maksymalne ilości, które można pobrać z danego źródła, jak i dopuszczalny poziom obniżenia zwierciadła. Ujęcia naszych wód mineralnych znajdują się na głębokościach nawet 180 metrów. Wody zwykle pochodzą z mniejszych głębokości. Oczywiście koszty odwiertów są tym samym wyższe. Ważne są również wydajności naszych ujęć. Generalnie są one kilka- czy kilkunastokrotnie niższe w stosunku do wód zwykłych (słodkich).

Coraz częściej Konsument analizuje etykiety na kupowanych produktach



Jak zauważa prezes Jan Kumorek, cały czas rośnie w społeczeństwie świadomość tego, co się je i pije. Coraz częściej konsument analizuje etykiety na kupowanych produktach.

Mówiąc o 54-letniej historii Piwniczanki, koniecznie trzeba wspomnieć o powstaniu rozlewni, a to wiąże się ściśle z nowatorskim jak na owe czasy „Eksperymentem Sądeckim”. Miał on na celu podniesienie poziomu życia mieszkańców poprzez wykorzystanie bogactw naturalnych, a więc wód mineralnych, ekologicznego rolnictwa, walorów turystycznych i uzdrowiskowych. Decyzja o budowie zakładu zapadła w 1964 roku, a oddano go do użytkowania 1 września 1968 r. Od tego czasu nieprzerwanie do dzisiaj Piwniczanka jest rozlewana i dystrybuowana do klientów. Lata 90. to ogromne zmiany gospodarcze. Na bazie wcześniej działającego przedsiębiorstwa powstaje Spółdzielnia Pracy i w takiej formie funkcjonuje do dziś.

- W dzisiejszych realiach rynkowych dokładamy wszelkich starań, aby być firmą nowoczesną, solidną, rzetelną, dbającą o najwyższą jakość produktów. Staramy się równocześnie pomagać innym, w miarę naszych możliwości.

Potrzebujących pomocy jest wielu, zarówno wśród osób fizycznych jak i stowarzyszeń. Staramy się jako firma wspierać zarówno jednych jak i drugich – mówi wiceprezes Marek Garnarczyk.

W ostatnich latach Piwniczanka postawiła sobie za cel unowocześnienie zakładu, w tym rozwój linii produkcyjnych. W trakcie tego procesu dokonano gruntownej przebudowy infrastruktury zakładu. Efektem prac jest nowa hala produkcyjna, powiększona część magazynowa, przebudowane drogi i place, które są bardzo ważne dla komunikacji na terenie zakładu. Istotnym elementem nowej odsłony firmy jest budynek administracyjno-biurowy wkomponowany w bryłę całego obiektu. Przedsięwzięcie to było nie lada wyzwaniem zakończonym sukcesem w październiku 2020 roku. Uwierczeniem działań inwestycyjnych jest zamontowana nowa linia rozlewnicza firmy KRONES o wydajności 24 tys. butelek na godzinę.

- Aktualnie jesteśmy w trakcie uruchamiania kolejnych odwiertów. Te wszystkie inwestycje stanowią bazę do dalszego rozwoju naszej firmy i mocnego wejścia w drugie 50-lecie działalności Piwniczanki. Jesteśmy przygotowani do konkurencyjnego

największymi pod względem technologii produkcji i oczywiście jakości produktu – dodaje wiceprezes Garnarczyk. - Na uznanie i pozycję na rynku pracuje się latami. W 2018 r. Piwniczanka obchodziła 50-lecie swej działalności. Po zrealizowanych inwestycjach możemy spokojnie powiedzieć, że bazowo jesteśmy przygotowani na wyzwania następnego półwiecza. Mamy szeroki asortyment produktów zarówno w butelkach PET 0,5 i 1,5, czy nowość 1l, jak i butelkach szklanych 0,33 l, zwrotnych 0,3 l i 0,7 l i jednorazowych. Posiadamy bardzo nowoczesne i zautomatyzowane linie produkcyjne i co niezmierznie istotne bardzo doświadczoną załogę. Mamy też wspólnych konsumentów wypijających z roku na rok coraz więcej litrów Piwniczanki. Mamy znakomity produkt, co potwierdzają przeprowadzone przez nas badania kliniczne składu Piwniczanki. Pomagają nam z pewnością walory zdrowotne naszych wód oraz niewątpliwe walory smakowe. Spośród bogatej palety wód dostępnych na rynku klient może wybrać taką, która mu odpowiada, a my chcemy zrobić wszystko co możliwe, by wśród wybieranych wód jak najczęściej była nasza Piwniczanka – podkreśla Marek Garnarczyk.



NATURALNA WODA MINERALNA
PIWNICZANKA POSIADA
BADANIA KLINICZNE
POTWIERDZAJĄCE KORZYSTNY
WPLYW NA ZDROWIE

Więcej na piwniczanka.pl



Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

22 września 2022 | dts24 | 27



Jestem już prawie Uzbekiem

» Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z PAWŁEM CIEŚLICKIM

– Mam problem jak Pana przedstawić, bo tyle sprawuje Pan funkcji: przedsiębiorca budowlany, prezes Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Nowym Sączu, prezes Nowosądeckiej Izby Turystycznej i kilka innych jeszcze. Która funkcja jest dla Pana najważniejsza?

– Wszystkie są bardzo ważne. Skoro się ich podjąłem, to chcę się z tych obowiązków dobrze wywiązać.

– Jakby tych aktywności było mało, to właśnie ukazała się Pańska książka pt. „Moja droga. Od Sądeckizny po Uzbekistan”, będąca swego rodzaju bogato ilustrowaną autobiografią.

– Na Sądeckiznie się urodziłem, a Uzbekistan to kraj, z którym jestem związany zawodowo i emocjonalnie od 1998 r., prowadząc tam duże inwestycje budowlane. Co ważniejsze jednak, przez wiele lat poszukiwałem i odbudowywałem miejsca pochówku żołnierzy armii generała Andersa. Takich odbudowanych czy wybudowanych od zera cmentarzy w Uzbekistanie jest 18, cztery w Kazachstanie, w Dżalalabadzie w Kirgistanie znaleźliśmy polski cmentarz przykryty śmietnikiem, pięć kolejnych cmentarzy wybudowaliśmy w Iranie.

– Pojechał Pan na Wschód budować hotele, banki, hale sportowe i urzędy, a Pańską nieformalną misją stała się odbudowa polskich cmentarzy.

– Tak się złożyło, że do polskiego ambasadora w Uzbekistanie Bogusława Kaczyńskiego przyjechali przedstawiciele Rady Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa z intencją poszukiwania oraz odbudowy miejsc pochówku Polaków. Zaczęliśmy zbierać informacje, gdzie znajdują się polskie groby. To były miejsca bardzo zaniedbane, najczęściej ledwie kopczyki ziemi mogły sugerować, że tam jest ktoś pochowany. Starsi ludzie pamiętali Polaków i wskazywali, gdzie mogą spoczywać. Odrestaurowane przez nas cmentarze położone są wzdłuż linii kolejowej, którą przemieszczała się armia Andersa. Cmentarze powstawały tam, gdzie polska armia zatrzymywała się na dłuższe postoje, żeby zdobyć zaopatrzenie.



Właśnie ukazała się książka pt. „Moja droga. Od Sądeckizny po Uzbekistan”, będąca swego rodzaju bogato ilustrowaną autobiografią Pawła Cieśllickiego

Podczas długiej podróży żołnierze i cywile umierali, a tam, gdzie zatrzymywały się pociągi, wyrastały mogiły. Największy cmentarz odbudowaliśmy w G'uzor w Uzbekistanie, gdzie pochowanych jest 630 naszych rodaków. To nie tylko bardzo młodzi 16, 17-letni żołnierze, ale również dzieci.

– Dlaczego obrał Pan kierunek przeciwny do najczęściej wybieranych przez Polaków wyjazdów do pracy i zdecydował się Pan na Bliski Wschód?

– Zanim wyjechałem na Wschód, zdobywałem przez lata doświadczenie na budowach w Austrii i Niemczech. W Uzbekistanie, gdzie wyjechałem jako kierownik budowy, po roku zostałem dyrektorem przedstawicielstwa Budimexu na centralą Azję. W tej roli pierwszą moją realizacją był hotel prezydencki w Samarkandzie.

– Ale Budimex likwidował swoje prace na tamtym rynku...

– A ja stanąłem przed dylematem: działać na własną rękę albo wracam do domu. Pracowałem w Uzbekistanie tak długo, że jeden z tamtejszych ważnych urzędników namówił mnie, żebym został i z własną już firmą budował nadal. Powiedział, iż jestem już prawie Uzbekiem, znanym na lokalnym rynku przedsiębiorcą, no i mam najlepszych pracowników, czyli budowlańców z Sądeckizny.

– Ile lat Pan spędził w Azji?

– Jak łatwo policzyć 38... Początkowo wracałem do domu raz na pół roku, ale kiedy zostałem dyrektorem, już znacznie częściej, bo po pieniądze trzeba było przyjeżdżać do Warszawy, poza tym studiowałem w Polsce, bo samo technikum na takim stanowisku to było za mało.

– Budowlanka czy piłka nożna wywołuje u Pana więcej emocji?

– Jedno i drugie budzi moje emocje. Może nawet z piłką nożną jestem dłużej związany, bo od czasu trampkarza Barciczanki.

– Pamięta Pan swój pierwszy mecz?

– Oczywiście! To było w 1963 r., derby ze Starym Sączem na boisku w Cyganowicach. Ależ to były emocje! W wieku 16 lat zadebiutowałem

w seniorach w 1971 r. w Barcicach strzelając gola Piątkowej.

– Tak Pan piłkę nożną pokochał, że po latach został prezesem piłkarskiego okręgu w Nowym Sączu. Potrzebne to jest Panu do czegoś przy Pańskiej ilości zajęć?

– Czasami się nad tym zastanawiam, bo przez piłkę nożną nie mam czasu dla najbliższych. Kiedy proponują, żeby w sobotę albo niedzielę gdzieś pojechać na wycieczkę, to ja odpowiadam, że właśnie mam mecz i muszę iść na stadion.

– Na przykład na stadion Sandecji. Był Pan dyrektorem klubu za czasów prezesa Andrzeja Danka.

– I to był chyba niezły czas, bo w 2017 r. wywalczyliśmy historyczny awans do ekstraklasy.

– Ale to już historia, teraz jest wrzesień 2022 r. i Sandecja kilka dni temu przegrała kolejny mecz w I lidze. Co się z sądeckim klubem dzieje w tym sezonie?

– Coś nie zafunkcjonowało tak jak powinno. Zmiana trenera, która niedawno miała miejsce, nie zawsze wychodzi na dobre, ale wyniki drużyny były faktycznie przeciętne. Powiem tak: nie wyobrażam sobie, żeby się Sandecja w I lidze nie utrzymała. Największym błędem jest to, że nie dajemy szansy gry naszym wychowankom. Bardzo mi się to nie podoba. Dla przykładu

w Barciczance, czyli w IV lidze, mamy zawodników, którzy z powodzeniem mogliby jeszcze strzelać bramki dla Sandecji – myślę o Korzymie czy Małeckim, a w klubie nie było już dla nich miejsca. Oby się tak nie stało, że w przyszłym roku będziemy mieć piękny stadion, a nie będziemy mieli drużyny w pierwszej lidze. Chyba nie takie były plany prezydenta i jego współpracowników.

– Dwa lata temu pojawiła się niemal oficjalna informacja, że został Pan prezesem Sandecji w miejsce odwołanego Artura Kapelko.

– Były rozmowy na ten temat z radą nadzorczą, prezydentem i jego zastępcą, wszystko było – wydawało się – ustalone, nawet termin rozpoczęcia przeze mnie pracy, czyli 1 listopada 2019 r., a potem ukazała się dziwna informacja, że Paweł Cieśllicki nie przedstawił planu finansowego. Nominacji nigdy nie odebrałem, ale propozycja była. Mój plan zakładał, żeby w ciągu roku wypracować niezależność finansową klubu, rozmawiałem na ten temat ze Zbyszkiem Szubrytem. W pewnym momencie odniosłem wrażenie, że rada nadzorcza nie jest zainteresowana ciągiem dalszym rozmowy.

WYKORZYSTANO FRAGMENTY
WYWIADU DLA REGIONALNEJ
TELEWIZJI KABLOWEJ

Pracowałem w Uzbekistanie tak długo, że jeden z tamtejszych ważnych urzędników namówił mnie, żebym został i z własną już firmą budował nadal

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Markizy FAKRO zapewniają przyjemny klimat w sądeckim szpitalu

FAKRO nie od dziś wspiera region i Sądeczan. Angażuje się finansowo w wiele inicjatyw społecznych, edukacyjnych i kulturalnych. Jednak pieniądze to nie wszystko. Ostatnio firma zamontowała swoje markizy na oknach oddziału otolaryngologii w Szpitalu Specjalistycznym im. Jędrzeja Śniadeckiego w Nowym Sączu.

To nie pierwsza taka forma pomocy w regionie. Przed pandemią FAKRO wsparło sądecki szpital w podobnej formie, montując markizy na oddziale pediatrii.

- Markizy FAKRO skutecznie redukują docieranie promieni słonecznych do wnętrza budynków. Pobyt w szpitalu jest czasem trudnym, a dzięki naszym produktom pacjenci nie będą odczuwać upału – komentuje Janusz Komurkiewicz, członek zarządu ds. marketingu FAKRO.

Atutem produktu jest także ich wielofunkcyjność. Chronią nie tylko przed ciepłem, ale także przed owadami. Markiza ogranicza jednocześnie zużycie energii w urządzeniach klimatyzacyjnych, przez co zmniejsza emisję CO2



do środowiska, a my nie musimy płacić wysokich rachunków za prąd.

- Markizy są bardzo praktyczne. Umożliwiają wietrzenie sal, korzystając jednocześnie z przysłony. Zarówno my, jak i

pacjenci, jesteśmy bardzo zadowoleni i wdzięczni za to, że FAKRO zasponsorowało nam taki komfort – mówi Tadeusz Bielak, lekarz kierujący oddziałem.

Zwieńczeniem współpracy było spotkanie partnerów. Uczestniczyli w nim przedstawiciele szpitala: Lidia Zelek, dyrektor Szpitala w Nowym Sączu, Tadeusz Bielak, lekarz kierujący oddziałem otolaryngologii oraz Małgorzata Porębska-Turek, pielęgniarka oddziałowa oraz zespół FAKRO: Janusz Komurkiewicz, członek zarządu ds. marketingu, Bożena Damasiewicz, dyrektor ds. organizacyjno-administracyjnych oraz Wojciech Chronowski, menadżer produktu.

- Jesteśmy firmą zaangażowaną społecznie. Od zawsze jesteśmy blisko regionu. W czasach licznych wyzwań, będziemy pomagać na miarę naszych możliwości. Lokalne partnerstwa są ważne, ponieważ rozwijają nasz region – podsumowuje Bożena Damasiewicz, dyrektor ds. organizacyjno-administracyjnych FAKRO.

Na rzecz oddziału pediatrycznego i otolaryngologii FAKRO przekazało 34 markizy.

REKLAMA



SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE dla dzieci i dorosłych w Nowym Sączu

+48 728 80 80 28
www.klinikaprusa23.pl



**PEDIATRIA · NEUROLOGIA · ENDOKRYNOLOGIA · CHIRURGIA · PSYCHOLOGIA
UROLOGIA · FIZJOTERAPIA · KARDIOLOGIA DZIECIĘCA · USG DZIECI I DOROSŁYCH**

Program

2.10. (niedziela) – godz. 15.00 Wernikarz wystawy fotograficznej „RETROSPEKCJA”	2.10. (niedziela) – godz. 16.00 i 19.00 Cena biletu: 25 zł METODA	3.10. (poniedziałek) – godz. 18.00 Cena biletu: 25 zł Teatr NSA TUTAM
5.10. (środa) – godz. 17.00 i 20.30 Cena biletu: 10 zł Złoty Deniz	6.10. (czwartek) – godz. 18.00 Cena biletu: 25 zł Zobacz	8.10. (sobota) – godz. 18.00 Cena biletu: 10 zł Życie: trzy wersje
7.10. (piątek) – godz. 17.30 i 20.15 Cena biletu: 10 zł POLANIE	9.10. (niedziela) – godz. 11.00 i 16.00 Cena biletu: 10 zł Pol	10.10. (poniedziałek) – godz. 11.00 i 17.00 Cena biletu: 10 zł Pani Pylinska i sekret Chopina
11.10. (wtorek) – godz. 16.00 i 19.30 Cena biletu: 10 zł MACZEK MIŁOŚCI	12.10. (środa) – godz. 17.00 Cena biletu: 10 zł TRON	13.10. (czwartek) – godz. 18.00 Cena biletu: 10 zł POŁY POŁY
14.10. (piątek) – godz. 17.00 i 20.30 Cena biletu: 10 zł MAŁŻENSTWO DO POPRAWKI	15.10. (sobota) – godz. 16.00 i 19.00 Cena biletu: 10 zł Wieczorek	16.10. (niedziela) – godz. 16.00 i 19.30 Cena biletu: 10 zł POPRAWKA

Wszystkie spektakle odbywają się w sali teatralnej Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Siedl w Starym Sączu – Budynek Sokół, przy ul. Śc. Batorego 23.

Organizatorzy: **STARY SĄCZ KINO SOKÓŁ BATOREGO 23**

26. JESIENNY FESTIWAL TEATRALNY



STARY SĄCZ
KINO SOKÓŁ
BATOREGO 23

OD 2 DO 23
PAŹDZIERNIKA
2022 R.

PATRONAT HONOROWY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
MAŁOPOLSKA
POWIAT NOWOSĄDECKI

PARTNER GŁÓWNY

MAŁOPOLSKA

SPONSORZY STRATEGICZNI

TOKAI COBEX
PIWNICZANKA
KOWSKI

SPONSORZY ZŁOCI

STARY SĄCZ
WIŚNIEWSKI
POWIAT NOWOSĄDECKI
FAKRO
mBank
BUDMEX BARCICE

SPONSORZY SREBRNI

Papil
AQUAPLAST
Zaczek
SZKLARNIA RESTAURACJA
BATIM
Park M
Raj

SPONSORZY BRĄZOVI

Bank Spółdzielczy w Nowym Sączu
SEZAM
RAMEX
Bank Spółdzielczy w Starym Sączu
ATC
ROLBUD
Ceglarnia ZAWADA
eRSbet

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

Poczta
HOTEL BESKID
Netrium
VILLA POPRAD
bikerstudio
DRUKARNIA NOWODRUK
HOTEL PERLA POŁUDNIA
Cypryl Jagi
PAWO

PATRONI MEDIALNI

TVP 3 KRAKÓW
Radio Kraków
Sądeczanin
FIX
Gazeta Krakowska
dts
LNTV
Sądecki Związek
miastoNS
KURIER
Storospedzie.info

ORGANIZATORZY

Stowarzyszenie Kultury
Słki
Automatyzacja Kultury

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

22 września 2022 | dts24 | 29

BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA


WIŚNIEWSKI

Najlepsze okna?

OKNA NA



Zaufaj świetnym parametrom z 7-letnią gwarancją i wybierz okna na W.
W jak WIŚNIEWSKI.



W jak
**WYSOKA
 JAKOŚĆ**



W jak
**WYJĄTKOWY
 DESIGN**



W jak
**WYBITNY
 KOMFORT**

Dowiedz się więcej na wisniowski.pl

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Dotarła ze swoim przekazem do serc słuchaczy

»→ Jolanta Bugajska



FOT. KODE/DAG FOSSE, EDWARD GRIEG'S COMPETITION 2022

– W czasie konkursu nie skupiałam swojej uwagi na rezultacie i oczekiwaniach, a bardziej na samym procesie tworzenia interpretacji i interakcji z publicznością – mówi Aleksandra Świgut.

Sądeczanka, Aleksandra Świgut jako pierwsza Polka została laureatką Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Edvarda Griega w Bergen.

Niedawno Aleksandra Świgut gościła na łamach DTS jako zdobywczyni drugiego miejsca w IV edycji Rankingu Genialni Lokalni Globalni. W czerwcu na uroczystej gali odbierała nagrodę GLG, a dwa miesiące później wystąpiła na prestiżowym konkursie w Skandynawii. Brało w nim udział 30 pianistów z 16 krajów wytypowanych z prawie 250 zgłoszeń. Sądeczanka wraz z Orkiestrą Filharmonii w Bergen pod dyrekcją Lawrence'a Fostera wykonała „Koncert fortepianowy nr 1 e-moll op. 11” Fryderyka Chopina.

– W czasie konkursu nie skupiałam swojej uwagi na rezultacie i oczekiwaniach, a bardziej na samym procesie tworzenia interpretacji i interakcji z publicznością, chociaż oczywiście zależało mi także na zaprezentowaniu swojego warsztatu od najlepszej strony – przyznaje Aleksandra Świgut. – Największym wyzwaniem było utrzymanie stabilnej kondycji psychofizycznej przez wszystkie etapy konkursu i kreowanie w warunkach szczytowego

napięcia emocjonalnego wartościowych, autentycznych emocji artystycznych. Podczas konkursów, ale przede wszystkim w życiu artysty estradowego, liczy się umiejętność szybkiego odbudowania swoich zasobów i zachowania stoickiego spokoju w momentach kryzysowych.

drugą nagrodę, ale także nagrodę publiczności i nagrodę orkiestry.

– Wszystkie nagrody cieszą. Nagroda publiczności świadczy o tym, że dotarłam ze swoim przekazem do serc słuchaczy – tuż po występie odbyło się prawdziwe głosowanie SMS-owe na ulubionego wykonaw-

po fachu. Nagroda dodatkowa przyznana przez dyrektora działu artystycznego Steinwaya w Hamburgu w postaci koncertu w prestiżowym Gewandhaus w Lipsku w sezonie 2023/2024 daje mi szansę zaistnienia na arenie międzynarodowej. Energia włożona w pracę nad warsztatem

Pierwsza nagroda powędrowała do Fuko Ishi z Japonii, która podobnie jak zdobywczyni trzeciego miejsca Zifan Ye z Chin wykonała „Koncert fortepianowy a-moll op. 16.” Edvarda Griega. Triumf sądeczanki cieszy tym bardziej, że jest to pierwsza Polka doceniona w tym prestiżowym, organizowanym od 2000 r., konkursie muzycznym.

– To dla mnie wielkie wyróżnienie i jestem dumna, że reprezentuję Polskę i swój region na międzynarodowych estradach, choć kreując sztukę nigdy nie myślę o niej w kategoriach narodowych. Sztuka jest dziedziną uniwersalną. Łączy ludzi różnych narodowości, pokoleń, wyznań czy stron politycznych. Konkurs pianistyczny imienia Edvarda Griega w Bergen był wielkim wydarzeniem, na które przyjechało wielu artystów z całego świata. Rywalizacja była jednak jedynie pretekstem do celebrowania interpretacji klasycznej muzyki europejskiej na najwyższym poziomie. Wszyscy uczestnicy zasługiwali na docenienie, każdy z nich zostawił na scenie masę energii, mówiąc językiem duchowości – każdy zostawił na scenie swoją duszę. Zostać wyróżnionym spośród tak wielu wybitnych muzyków to dla mnie wielkie osiągnięcie – przyznaje skromnie sądeczanka.

Sztuka jest dziedziną uniwersalną. Łączy ludzi różnych narodowości, pokoleń, wyznań czy stron politycznych

To bardzo trudny proces, ale przejście przez ten swoisty artystyczny „survival” wzmacnia, buduje odporność i uczy kontroli nad własnym potencjałem.

Efekt jest imponujący. Sądeczanka na 17. Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Edvarda Griega w Bergen zdobyła

cę, które wygrałam! Nagroda Orkiestry Filharmonii w Bergen pod batutą kultowego dyrygenta Lawrence'a Fostera była dla mnie świadectwem, że doceniają mnie nie tylko eksperci tzn. jury konkursowe, ale także koledzy z branży, z którymi tworzyliśmy wspólnie emocje na scenie. Nie ma nic bardziej wzruszającego niż zostać docenionym przez braci i siostry

artystycznym dała konkretny efekt w postaci propozycji koncertowych. A druga nagroda... zwiększa apetyt, chęć do rozwoju i pokazuje mi kolejny niezdobyty szczyt na horyzoncie, o który warto zaważyć. Praca artystyczna uczy wielkiej pokory, dzięki temu zawsze pozostaje przestrzeń do samodoskonalenia – komentuje Aleksandra Świgut.

Aleksandra Świgut – pochodząca z Nowego Sącza pianistka, solistka i kameralistka, doktor sztuk muzycznych, pedagog Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie. Należy do Stowarzyszenia Ludwiga van Beethovena pod patronatem Elżbiety Pendereckiej. Zdobywczyni II nagrody na I Międzynarodowym Konkursie Chopinowskim na Instrumentach Historycznych w Warszawie. Półfinalistka Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Artura Rubinsteina w Tel Avivie (2021) i uczestniczka XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie (2021). Wielokrotnie nagradzana na międzynarodowych konkursach pianistycznych.

Partnerzy wydania:





Mobilne Punkty Informacyjne Funduszy Europejskich w Małopolsce

ZAPYTAJ O FUNDUSZE EUROPEJSKIE!

Jeszcze tej jesieni Mobilne Punkty Informacyjne Funduszy Europejskich zagospodzą w wielu małopolskich gminach. To wyjątkowa okazja do tego, aby dowiedzieć się jak najwięcej o możliwościach, jakie dają Fundusze Europejskie.

Planujesz otworzyć działalność gospodarczą? Szukasz środków na kurs czy szkolenie? Chcesz rozwinąć swoją firmę? A może jesteś przedstawicielem gminy i chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat realizacji projektów w formule Partnerstwa Publiczno-Prywatnego i projektów hybrydowych? Przyjdź na konsultacje i sprawdź, w jaki sposób możesz zrealizować swój pomysł dzięki Funduszom Europejskim.

Wiarygodne źródło informacji

W Mobilnym Punkcie Informacyjnym każdy może otrzymać bezpłatne informacje na temat możliwości uzyskania wsparcia ze środków Unii Europejskiej. Dzięki tej formie działalności samorządy, organizacje pozarządowe, przedsiębiorcy oraz mieszkańcy Małopolski mogą uzyskać szczegółowe i precyzyjne odpowiedzi na nurtujące ich pytania podczas indywidualnych spotkań z naszymi specjalistami w swojej gminie.

Specjaliści z Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich w Małopolsce informują o obecnie dostępnych formach wsparcia zarówno z programu regionalnego, jak i z programów krajowych. Jeśli więc zamierzasz otworzyć własny biznes, stawiasz na rozwój firmy, w tym wdrożenie innowacji w swoim przedsiębiorstwie, chcesz podnieść swoje kwalifikacje zawodowe, odwiedź Mobilny Punkt Informacyjny i dowiedz się jakie możliwości dają Ci Fundusze Europejskie w Małopolsce.

Zainteresowany?

Sprawdź, kiedy będziemy w Twojej gminie!

Sprawdź jesienną trasę Mobilnych Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich w Małopolsce i dowiedz się, jakie możliwości dają Ci Fundusze Europejskie. Więcej informacji na stronie www.fundusze.malopolska.pl.

● 22.09.2022 r., godz. 9:00-11.30

Urząd Miejski w Suchej Beskidzkiej

● 22.09.2022 r., godz. 12:00-14.30

Urząd Miejski

w Makowie Podhalańskim

● 26.09.2022 r., godz. 9:00-14:00

Agenda Zamiejscowa Urzędu Marszałkowskiego

Województwa Małopolskiego w Miechowie

● 28.09.2022 r., godz. 9:00-14.00

Urząd Miejski w Bieczu

● 28.09.2022 r., godz. 9:00-11.30

Gminne Centrum Kultury w Żabnie

● 28.09.2022 r., godz. 12:00-14.30

Gminne Centrum Kultury i Czytelnictwa
w Radłowie

Chcesz zorganizować Mobilne Punkty Informacyjne w swojej gminie? Zadzwoń na infolinię Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich (12) 616 0 616 i ustal szczegóły.



Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Kolegował się z Józefem Piłsudskim

» Jerzy Widel



FOT. SOR PIERWSI NIE PODLEGI YOUTUBE

Ryszard Mędlarski – sądecki działacz społeczny

WPRL wyma-
zywano hi-
storię mię-
dzywojenną,
p a m i ę ć
o Piłsud-
skim, więc siłą rzeczy również pa-
mięć o moim ojcu – opowiada Raj-
mund Mędlarski, syn Ryszarda.
– Nawet ze Szkoły Podstawowej im.
Bohaterów Sądeckizny zniknęły
pamiątki po moim ojcu, zwłaszcza
te dotyczące jego walki z okupan-
tem hitlerowskim i z jego tragicz-
ną śmiercią w lutym 1943 r. w są-
deckim więzieniu. Ja oczywiście nie
pamiętam ojca, bo urodziłem się
w styczniu 1940 r., ale moja matka
aż do śmierci w 1984 r. kultywowa-
ła jego pamięć.

Ryszard Mędlarski urodził się
w 1865 r. w Strzyżowie. Po od-
byciu służby w wojsku austro-wę-
gierskim podjął pracę blacharza na
stacji kolejowej w Rzeszowie. Kiedy
po uruchomieniu Warsztatów Kole-
jowych w Nowy Sączu i dynamicz-
nym ich rozwoju w 1890 r. delego-
wano go do Nowego Sącza, został
majstrem blacharskim przy otuli-
nach parowozów.

Wtedy też w 1892 r. wstą-
pił do Polskiej Partii Socjalno-De-
mokratycznej Galicji i Śląska Cie-
szyńskiego. Równolegle działał
w Stowarzyszeniu „Siła”, gdzie pełnił

funkcję sekretarza. O znaczeniu No-
wego Sącza na mapie politycznej
Austro-Węgier świadczy chociaż-
by fakt, że to właśnie w tym mieście
odbył się IV Kongres PPSD w 1895 r.
Ważną rolę przy jego organizacji
odegrał Ryszard Mędlarski. Podob-
nie jak przy budowie Domu Robot-
niczego. Był jednym z jego inicja-
torów w 1903 r., kiedy zawiązał się
komitet budowy. Szczęśliwie od-
dany do użytku obiekt był siedzi-
bą Stowarzyszenia Konsumpcyjne-
go Kolejarzy „Samopomoc”, tutaj
znajdowały się sklepy spółdzielcze,
odbywały się spotkania patriotyczne
i towarzyskie, działał teatr ama-
torski, biblioteka, czytelnia, chór
„Echo”, orkiestra. Po uzyskaniu nie-
podległości swoją siedzibę miała tu
również Polska Partia Socjalistycz-
na. Jednym słowem tutaj był drugi
dom Ryszarda Mędlarskiego polity-
ka i działacza związkowego.

Piłsudski i legiony

Jak wynika z pamiątek rodzinnych
państwa Mędlarskich, Ryszard
spotkał się po raz pierwszy z Józe-
fem Piłsudskim w 1908 r., kiedy to
inicjował powstanie Związku Strze-
leckiego w Nowym Sączu. Miało to
spotkanie późniejsze konsekwencje.

Otóż w 1909 r. Ryszard Mędlarski
został wybrany do Rady Miasta jako
przedstawiciel Polskiej Partii So-
cjalno-Demokratycznej. 13 grudnia

1914 r. owacyjnie witano kome-
danta Piłsudskiego w Nowym Sączu
po zwycięskich bojach w rejonie Li-
manowej, Pisarzowej, Marcinkowic.
Mędlarski był świadkiem, kiedy ko-
mendant 1 Pułku Piechoty Legionów
właśnie w Sączu został mianowany
brygadierem a pułk przekształcono
w I Brygadę Legionów.

– Ojciec był już wtedy w sile wie-
ku, więc został jedyne instruktorem
szkolenia legionowego, ale jego sy-
nowie z pierwszego małżeństwa,
a moi przyrodni bracia Rajmund
(zginął w 1915 r. pod Komorowem),
Felicjan i siostra Michalina (sani-
tariuszka) walczyli w legionach –
wspomina Rajmund Mędlarski. –
Zresztą ojciec nadał mi imię właśnie
po swoim zmarłym w boju synu.
Ja jestem z drugiego małżeństwa ojca
z Walerią.

Wracając do wspomnianych wy-
żej konsekwencji związanych ze
spotkaniem z Piłsudskim. Otóż kie-
dy w 1915 r. doszło do konfliktu
pomiędzy komendantem Legionów
Polskich a sztabem austriacko-pru-
skim, Rada Miejska Nowego Sącza
postanowiła wesprzeć moralnie ko-
mendanta pragnąc nadać mu tytuł
honorowego obywatela jako pierw-
sze polskie miasto. Z taką inicjatywą

w sierpniu 1915 r. wystąpił właśnie
Ryszard Mędlarski (PPSD) i Stani-
sława Woszczyńska. Jednak inicja-
tywa socjalistycznego radnego nie
znalazła uznania wśród pozostałych
konserwatywnych radnych. Dopie-
ro rok później w 1916 r., kiedy po-
dobny wniosek złożył m.in. Roman
Sichrawa, rada nadała Piłsudskie-
mu ten tytuł.

Międzywojnie

Ryszard Mędlarski tuż po I wojnie
światowej był współzałożycielem
Polskiej Partii Socjalistycznej w No-
wym Sączu, do której należało prawie
75 proc. pracowników Warsztatów
Kolejowych. Był przewodniczącym
Komitetu Wychowawczego. Działał
też w nowo powstałym Związku Za-
wodowym Kolejarzy. Mimo że w 1928
r. przeszedł na emeryturę, nie ustawał
w tej pracy. Jego dom przy ulicy Fa-
brycznej 14, dzisiaj nieistniejący, był
niejako drugą w mieście siedzibą PPS.
Marszałek Piłsudski docenił swojego
sądeckiego druha nadając mu w 1927
r. Srebrny Krzyż Legionów a w 1932 r.
Złoty Krzyż Niepodległości.

– Moją matkę a swoją drugą żonę
Walerię poznał, a jakżeby inaczej,
w Domu Robotniczym, gdzie kie-
rował na emeryturze biblioteką

– wspomina Rajmund Mędlarski. –
Po latach znajomości pobrali się i je-
stem owocem tego związku. Pamię-
tam ten stary drewniany dom, gdzie
mojego ojca aresztowało gestapo za
działalność podziemia 29 listopada
1942 r. Był potwornie torturowany,
został zamordowany 9 lutego 1943 r.
Osobiście się nad nim znęcał kome-
dant więzienia Johan Bornhold. Na-
giego, zmarzniętego wprowadzono
do łaźni i utopiono we wrzącej wo-
dzie w beczce. Opis jego śmierci jest
znany z zeznań świadków. Hitlerow-
cy nie oszczędzili też mojej matki.
W lutym 1943 r. za udział w kon-
spiracji, podobnie jak ojca, areszto-
wało ją gestapo. Przeżyła Auschwitz
i Ravensbruck. Po wojnie przymie-
raliśmy głodem, bo nowa władza
PRL nie uznawała zasług ojca. Nie
wypłacała nawet emerytury przed-
wojennej po nim. Ja miałem kłopoty
z podjęciem pracy, mimo że ukoń-
czyłem Technikum Kolejowe. Do-
piero za wstawiennictwem dobrych
ludzi w 1958 r. przyjął mnie do pra-
cy w Zakładach Naprawczych Ta-
boru Kolejowego dyrektor Zaniew-
ski. Pracowałem w nich do 1992 r.,
tam gdzie pracował i działał mój oj-
ciec Ryszard a także dziadek ze stro-
ny mojej mamy.



FOT. JERZY WIDEL

– Mój ojciec Ryszard Mędlarski to zapomniany, cichy bohater, zresztą dobry kolega twórcy niepodległości Polski
Józefa Piłsudskiego. Niestety, zapomniano o nim przy okazji odsłonięcia pomnika Marszałka przed czterema laty
w Nowym Sączu – opowiada Rajmund Mędlarski.

**Nagiego, zmarzniętego wprowadzono
do łaźni i utopiono we wrzącej wodzie
w beczce. Opis jego śmierci jest znany
z zeznań świadków**

Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



22 września 2022 | dts24 | 33

Transportowy gigant poszerza flotę i poszukuje pracowników



BATIM Transport Międzynarodowy i Spedycja z siedzibą w Starym Sączu. Oto miejsce dla każdego przedsiębiorcy, który posiada regularne zapotrzebowanie korzystania z usług firmy transportowej. Dlaczego Batim? Przede wszystkim dlatego, że dewizą firmy jest rzetelność, bezpieczeństwo, sumienność oraz najwyższa jakość poparta historią i czynami. O wszelkie detale dba Barbara Edelmuller-Generaux, właścicielka i szefowa z klasą. Jeśli Twoje przedsiębiorstwo wymaga wysyłki towarów, zakupu materiałów czy dystrybucji gotowych produktów do krajów Europy, to kierunek powierzenia tych zadań starosądeckiemu Batimowi jest rozwiązaniem oczywistym. Pomimo olbrzymiego kapitału, firma idzie za ciosem i poszerza horyzonty. Powiększa flotę, buduje kolejne siedziby w Europie, a teraz proponuje zatrudnienie z atrakcyjnymi warunkami płac.

STRATEGICZNY PROGRES

Barbara Edelmuller-Generaux pochodzi z rodziny transportowców. To właśnie z tą branżą związany był jej tata. Gdy wróciła ze Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii zdecydowała pójść w jego ślady. Tym sposobem przy udziale Pani Barbary, jej męża oraz wujka powstała rodzinna firma, założona w 1994 roku jako spółka cywilna, później przekształcona w spółkę jawną.

Kiedy Batim obchodził jubileusz 20-lecia istnienia, w Starym Sączu stanął nowy olśniewający biurowiec. Teraz po niemal pięciu latach powstał kolejny obiekt, tym razem trzypiętrowy budynek w belgijskim Menem. To miejscowość tuż obok granicy z Francją, przy autostradzie E17, gdzie Belgowie od ponad pięciu lat budują wielki park transportowy. Teraz wśród najnowszych inwestycji powstałych na ponad 30 hektarowym obszarze o nazwie LAR Zuid, można znaleźć budynek z oznaczeniem loga starosądeckiej firmy. To olbrzymi postęp, a jednocześnie realizacja podstawowych założeń przedsiębiorstwa. Druga siedziba ma strategiczne znaczenie rozwojowe. Jest ulokowana przy autostradzie w miejscu kluczowym dla europejskiego transportu. Posiada pełne zaplecze socjalno-sanitarne, zewnętrzną siłownię oraz szereg atrakcji – z wypożyczalnią rowerów włącznie. Jest otoczona parkingiem na sto miejsc postojowych.

BATIM ZWIĘKSZA ZASIĘGI I POSZUKUJE PRACOWNIKÓW

Firma ze Starego Sącza jest na etapie rozszerzania działalności. To sprawia, że poszukuje kierowców, a każdy kto spełni wymogi może liczyć na atrakcyjne warunki wynagrodzenia. Stawki rozpoczynają się od 3000 zł netto za tydzień pracy. Miesięczna płaca jest ozusowana i opodatkowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami. Na chwilę obecną Batim zatrudnia ponad tysiąc osób, w tym dziewięciuset trzydziestu kierowców. Jest też dziewięćdziesięciu siedmiu pracowników administracyjno-biurowych, trzydziestu dziewięciu spedytorów oraz trzynastu pracowników technicznych. Kadra zarządzająca liczy sześć osób.

Barbara Edelmuller-Generaux jako właścicielka firmy, tworzy jej wartość w oparciu o ludzi wykwalifikowanych i kochających swoją pracę. Zbudowała młody, kreatywny zespół z kompetencjami. Za największą wartość uznaje zaangażowanie i ambitny sposób wykonywania obowiązków. I słusznie, bo tylko przy tak predysponowanych ludziach powstaje prawdziwy kapitał. Firma ogłasza, że osoby które czują w sobie chęć podolania wyzwaniom mogą nadsyłać swoje CV. Atrakcyjne zarobki są

nie tylko zachętą, ale i szansą na wysoką jakość życia wszystkich pracowników.

Zdecydowaną większość pracowników tworzą i będą tworzyć kierowcy. To ludzie z powołania, którzy kochają swój zawód. Są pasjonatami i znają fach od podszewki. Równie istotną rolę pełnią i będą pełnić pracownicy biurowi oraz spedytorzy. To osoby wykwalifikowane, kreatywne. Najliczniejszy przedział wiekowy mieści się w granicach 20 - 40 lat. Kadre zarządzającą tworzą właściciele i osoby z dużym doświadczeniem zawodowym. Posiadają kilkunastoletnie praktyki w zarządzaniu dużymi firmami i zasobami ludzkimi na stanowiskach kierowniczych. Właściciele oczekują od pracowników zaangażowania oraz pasji. Chcą rozszerzać działalność w sposób profesjonalny. Batim jako firma transportowa obsługuje takie kierunki jak Wielka Brytania oraz kraje Unii Europejskiej: Niemcy, Holandia, Włochy, Hiszpania, Francja, Grecja. Sporadycznie realizowane są też kierunki wschodnie.

POLSKA SIEDZIBA, FLOTA I KRÓTKA HISTORIA FIRMY

Decydując się na pracę w starosądeckiej firmie transportowej niezbędna będzie wizyta w jej siedzibie. Batim Office mieści się przy obwodnicy Starego Sącza. To budynek typu open space, w którym dominuje szkło. Dwukomorowe okna z trzema szybami oraz innowacyjny system grzewczy, w którym rolę grzejników pełnią sufity, czyni to miejsce ekonomicznym. Samo wnętrze budzi uznanie i sprawia, że obiekt jest komfortowy. Ciekawostką jest fakt, że siedziba zdobyła prestiżową nagrodę dotyczącą ochrony środowiska. Laur przyznała Komisja Ochrony Środowiska Sejmu RP.

Jak już wspominaliśmy – w 1997 roku w ramach zmiany ustawy o prawie handlowym, Batim jako spółka cywilna została przekształcona w spółkę jawną i dynamicznie ruszyła do rozwoju działalności. Przez cały okres wykonuje frachtów Polska – Anglia oraz Anglia - Polska. To rynek wiodący. Świadczy usługi transportowe i spedycyjne z wykorzystaniem

własnego taboru. Ciągniki siodłowe, które posiada na wyposażeniu to najwyższej jakości produkty marki: DAF, Scania i Mercedes oraz naczepy marki Krone. To nowoczesny sprzęt klasy EURO 6, który jest wyposażony w kompletne urządzenia telematyczne belgijskiej firmy Wabco-Transics. Pozwala na przysyłanie danych, skanów dokumentów i kontakt online.

Najnowsza historia (lata 2018 - 2022) to owoc wieloletniego wysiłku i sukcesu, a co za tym idzie poszerzenie floty do ilości ponad 520 zestawów. W firmie jeżdżą zarówno pojedyncze jak i podwójne załogi. Wiele z nich jest mieszanych – mąż z żoną lub partner z partnerką. Z reguły są to załogi najbardziej zdyscyplinowane, które swoją pracę wykonują sumiennie i rzetelnie. Perspektywa najbliższych lat to dalsze powiększenie taboru, realizacja usług na najwyższym poziomie, doskonalenie pracy kierowców, utworzenie Profesjonalnej Szkoły Nauki Jazdy dla kierowców TIR oraz zapewnienie wszystkim pracownikom dobrej i przyjemnej pracy jak również satysfakcji z jej wykonywania.

ROZPOCZNIJ PRACĘ U BOKU LIDERKI I OSIĄGAJ SUKCES

Barbara Edelmuller-Generaux kieruje jedną z największych polskich firm w branży transportu. Stworzone przez nią przedsiębiorstwo użytkuje nie tylko najnowsze samochody, ale stosuje też najwyższej jakości systemy zarządzania flotą. Z sukcesami uczestniczy w licznych proekologicznych projektach.

– Moim największym marzeniem było zbudować polską firmę, która będzie świadczyła usługi dla największych koncernów Europy i świata. Jesteśmy bardzo dumni z naszych osiągnięć i będziemy pracować jeszcze ciężiej, aby polskie firmy transportowe były silne i zauważalne – argumentowała Barbara Edelmuller-Generaux podczas Gali ShEO Awards (tygodnik Wprost), gdzie odebrała nagrodę w kategorii Liderka Biznesu.



Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Muszyna zaprasza po sezonie

Malowniczo położone uzdrowisko nad Popradem, z potokami Szczawnikiem i Muszynką, kusi swoimi walorami nie tylko w wakacje. Muszyna jest bardzo atrakcyjna również po sezonie. Zarówno miasteczko jak i cała gmina położone są na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego, jednego z największych parków krajobrazowych w Polsce.

Uzdrowisko

Od lat 20. XX wieku Muszyna posiada status uzdrowiska, a skoro uzdrowisko to oczywiście bogactwo wód mineralnych. Odwrtu dwóch pierwszych źródeł dokonano jeszcze przed wojną. W 1939 r. uzdrowski rozwój Muszyny zatrzymał się, jednak ożywił na nowo w końcówce lat 50. XX wieku. Dziś w Muszynie kuracjusze leczą przede wszystkim choroby układu oddechowego i pokarmowego. Muszyńskie wody mineralne bogate są w magnez, żelazo, potas, wapń i inne cenne dla zdrowia pierwiastki. Obecnie w Muszynie znajdują się: Pijalnia „Milusia”, pijalnia w Ratuszu, pijalnia „Antoni”, pijalnia „Cechnini”, pijalnia sezonowa „Józef”, pijalnia sezonowa „Anna”, pijalnia sezonowa „Grunwald”, pijalnia sezonowa „Wapienne”, pijalnia sezonowa „Jakubianka”, pijalnia sezonowa „Źródło za Cerkwią” (pomnik przyrody), pijalnia sezonowa „Źródło św. Łukasza”, pijalnia sezonowa „Marcin”, pijalnia sezonowa „Miliczanka” i wiele innych.

Szlakiem zabytków i cerkwi

W Muszynie i okolicach można podziwiać wspaniałe obiekty architektury sakralnej. Jednym z najważniejszych muszyńskich zabytków są ruiny zamku z XIV wieku. Jest to jeden z najstarszych obiektów w Muszynie. Zamek powstał ok. 1390 r. jako warownia obronna, służąca do ochrony szlaków handlowych oraz granicy. W XV wieku na zamku mieszkali krakowscy biskupi. Wskutek najazdu Węgrów został zniszczony a następnie odbudowany. W zamkowych ruinach prowadzono wiele prac archeologicznych a w 1936 roku, na kamiennym postumencie ustawiono figurę Najświętszej Marii Panny zwanej Matką Boską Dobrej Rady. Z częściowo zrekonstruowanej wieży muszyńskiego zamku rozpościera się wspaniały widok na najbliższą okolicę. Odwiedzając Muszynę, trzeba zwiedzić również ratusz oraz piwnice pod rynkiem, powstały na przełomie XVIII i XI wieku Dwór Starostów Muszyńskich, gdzie można napić się przepysznej kawy. We dworze mieści się także Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury. Podążając szlakiem zabytków, warto odwiedzić Muzeum Regionalne „Państwa Muszyńskiego”, cmentarz żydowski oraz koniecznie zobaczyć cerkwie. Najpiękniejsza, pw. św. Jakuba Młodszego Apostoła, wpisana na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO, znajduje się na Małopolskim Szlaku Architektury Drewnianej a położona jest w Powroźniku. Inne cerkwie znajdują się w Leluchowie, Dubnem, Wojkowej, Szczawniku, Jastrzębiku, Miliku, Andrzejówce, Złockiem oraz Żegiestowie.

Szlakiem Ogrodów

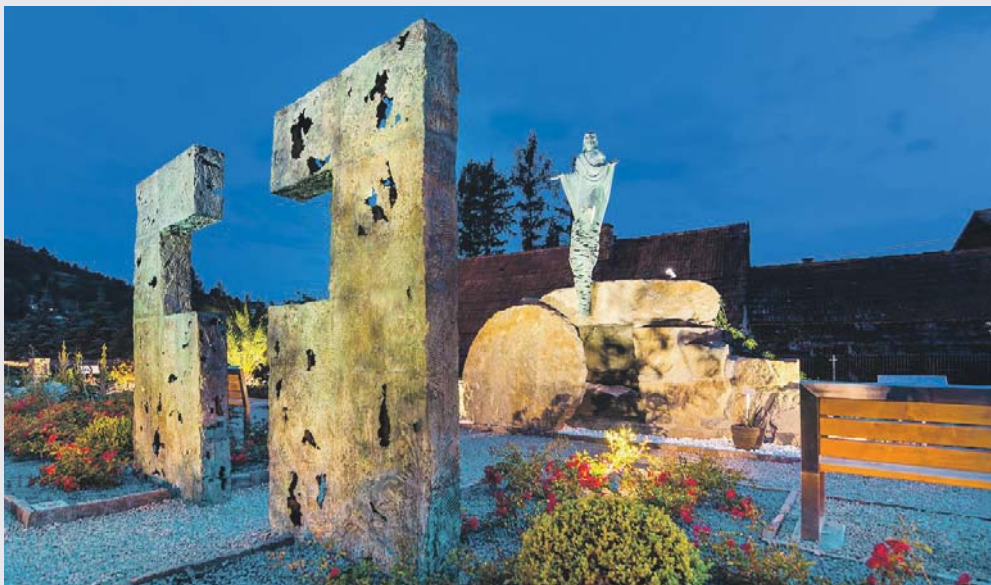
Muszyńskie ogrody to już słynna na całą Polskę wizytówka Muszyny. Spacerować możemy po Ogrodach Sensorycznych (zmysłów), gdzie rosną drzewa i krzewy owocowe. To tam nowożeńcy mogą także zasadzić drzewko miłości. Ogrody Biblijne prezentują obraz życia biblijnego i historię zbawienia. Z kolei w Ogrodach Tematycznych można podziwiać rzeźby i figury przedstawiające pory roku oraz greckich i rzymskich bogów. Różne gatunki ptaków, m.in. pawie czy żurawie można oglądać w Ogrodach Magicznych.

Na spacer, na rower, na ponton

Muszyna i okolice obfitują w piękne pieszkie ścieżki spacerowe oraz parki. Odechnąć świeżym powietrzem możemy w Parku Zdrojowym im. Antoniego Jurczaka, Parku Kultury i Dawnego Rzemiosła. Oczywiście idealnym miejscem na spacer i pieszkie wycieczki są także wspomniane już Ogrody.

Górska rzeka Poprad stwarza wspaniałe warunki do pływania kajakiem lub pontonem. Popłynąć można do Leluchowa lub Starego Sącza. Każdy, kto przyjedzie do Muszyny również poza sezonem, na pewno nie pożałuje.

FOT. MIASTO I GMINA UZDROWISKOWA MUSZYNA



Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



22 września 2022 | dts24 | 35



LUDZIE MIEJSCA WYDARZENIA

Małopolska
jakiej nie znacie

26.09 – 6.10.2022
Kino SOKÓŁ w Nowym Sączu

26.09 (poniedziałek), godz. 18:20

zestaw filmów I: NIOSĄC ŚWIADECTWO

SOLIDARNI W POMOCY / 2021 / 44'

WYMALUJ OBRAZ / 2021 / 56'

27.09 (wtorek), godz. 18:20

zestaw filmów II: ZBUNTOWANY KRAKÓW

**ZAPOMNIANY STRAJK
W TVP KRAKÓW** / 2021 / 43'

ODWET / 2021 / 29'

GRUDNIOWA NOC / 2021 / 49'

29.09 (czwartek), godz. 18:00

zestaw filmów III: OCALENI

KRWAWA WIGILIA / 2021 / 26'

**NAM NIE WOLNO
BYŁO PŁAKAĆ** / 2021 / 35'

30.09 (piątek), godz. 17:30

zestaw filmów IV: KROPLA DRAŻY SKAŁĘ

KSIĘDZA NITKI KRONIKA EKSPOZYCJI

PASZYŃSKIEGO TALENTU / 2021 / 35'

W NAS WZÓR, MUSI POWSTAĆ / 2021 / 40'

1.10 (sobota), godz. 17:30

**NIESPOKOJNY DUCH
JÓZEFA PITONIA** / 2021 / 46'

2.10 (niedziela), godz. 15:15

zestaw filmów V: WIELU MAKSYMILIANÓW

**W POSZUKIWANIU ŚWIĘTEGO
MAKSYMILIANA** / 2021 / 25'

SZALONY MAKS / 2021 / 10'51"

6.10 (czwartek), godz. 18:00

FOR HEROES / 2021 / 45'

ORGANIZATOR

KINO SOKÓŁ
NOWY SĄCZ

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury
INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

PARTNER

EUROPA CINEMAS
CREATIVE EUROPE - MEDIA SUB-PROGRAMME

mcksokol.pl [f](#) [@](#) [/](#) [mcksokol](#)
kino-sokol.pl [f](#) [@](#) [/](#) [kinosokolns](#)

PRELEKCJE – Filip Nowak (filmoznawca)

miejscówka: 2 zł (zestaw filmów)

Miejscówki dostępne w kasie MCK SOKÓŁ,
ul. Długosza 3, Nowy Sącz, tel. 18 44 82 600,
czynnej w dni powszednie w godzinach 8:00–20:00
oraz w soboty i niedziele w godzinach 13:00–20:00

Partnerzy wydania:

TRADYCJA

WYŻSZA SZKOŁA A.BIZNESU
NATIONAL-LAURENCE UNIVERSITY
30 LAT 1991-2021

Lideruj

Ford
Wika

MEDIKOR
CENTRUM MEDYCZNE

Tukan
Centrum Rehabilitacji

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Z życia Miasta

www.dts24.pl
ts

Ruszyła kompleksowa modernizacja ul. Jana Pawła II i budowa łącznika z ul. Smolika

W pierwszym etapie prac powstaje nowa ulica łącząca ul. 29 listopada z ul. Smolika. Kolejny etap to przebudowa ul. Jana Pawła II. W ramach prowadzonych prac powstanie również ścieżka rowerowa, nowe oświetlenie i zatoki autobusowe. Skrzyżowanie ul. Wyspiańskiego z ul. Zieloną zostanie przebudowane na tzw. rondo biskoptowe.



Trwa budowa nowych rond na Al. Piłsudskiego

Roboty są prowadzone na odcinku od wiaduktu kolejowego do skrzyżowania z ul. Nawojowską. Na prawej nitce jezdni usunięto już starą nawierzchnię asfaltową, wykonano stabilizację podłoża, prowadzone są prace sieciowe i przygotowanie do układania obrzeży. Rondo turbinowe powstanie na skrzyżowaniu z ul. Kamienną i z ul. Prusa. Rondo klasyczne powstanie na skrzyżowaniu z ul. Nawojowską. Zakres wykonywanych prac: remont nawierzchni asfaltowej, chodniki, ścieżka pieszo – rowerowa, zatoki autobusowe, nowe oświetlenie uliczne.



Kompleksowa modernizacja ul. Nawojowskiej – prace idą zgodnie z planem

Obecnie prace prowadzone są na odcinku od skrzyżowania z Al. Piłsudskiego do skrzyżowania z ul. 29 listopada. Wykonywane są chodniki i trwają przygotowania do położenia ostatniej warstwy asfaltu.



Rozpoczęcie współpracy MPEC z Zespołem Szkół Budowlanych

W dniu 20 września została podpisana umowa o współpracy pomiędzy Miejskim Przedsiębiorstwem Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Nowym Sączu oraz Zespołem Szkół Budowlanych w Nowym Sączu. Porozumienie w obecności Prezydenta Ludomira Handzla podpisali Dyrektor Andrzej Sojka oraz Prezes Zarządu Paweł Kupczak i Wiceprezes Piotr Jeliński. Jest to już trzecie porozumienie z jednostką kształcąca młode pokolenie w Nowym Sączu. Celem współpracy z ZSB jest zapewnienie wysokiego poziomu kształcenia uczniów, odpowiadającym potrzebom rynku pracy. Ponadto, dzięki realizacji praktyk w miejskiej spółce uczniowie zdobędą wiedzę oraz cenne doświadczenie w zakresie budowy, montażu oraz eksploatacji sieci ciepłowniczych, węzłów cieplnych i instalacji grzewczych. Dużym atutem współpracy będzie możliwość praktycznego zapoznania uczniów z obsługą maszyn oraz urządzeń, które stosowane są w MPEC-u. Zdobyte doświadczenie w przyszłości zapewni uczniom ZSB łatwiejszy start na rynku pracy.



Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



22 września 2022 | dts24 | 37

Nowy Sącz ul. Żeromskiego 6 - do wynajęcia budynek o charakterze handlowo - usługowym, 3 kondygnacje naziemne, częściowo podpiwniczony, pow. użytkowa kondygnacji naziemnych 706,01m kw., powierzchnia całkowita budynku 946,49 m kw. Z tyłu budynku parking na około 10 aut, od ulicy Żeromskiego pięć zatok parkingowych. Na działkach sąsiednich parking płatny monitorowany na około czterdzieści samochodów. Obecnie obiekt przystosowany jest na potrzeby oddziału Banku Pekao S.A.

Wynajem na minimum 5 lat z możliwością przedłużenia, najlepiej jeden najemca ale również istnieje możliwość wynajmu kilku najemcom. Tel. kontaktowy z Prezesem Zarządu Spółki **18 4490845** lub osobiście w siedzibie f. **FOLPAK Sp. z o.o. Nowy Sącz ul. Chopina 6A** po uprzednim umówieniu się w sekretariacie firmy.









Zupełnie nowy

Nissan Qashqai

Zelektryfikowany napędem mild hybrid



Wikar
Nowy Sącz, ul. Węgierska 168 - tel.: 18 414 0 420
Godziny otwarcia: pon. — pt.: 09.00 — 17.00, sob.: 09.00 — 14.00

www.nissan.wikar.pl

Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP: Nowy Nissan Qashqai: 6,3–6,7 l/100km, emisja CO₂ 144–153g/km. Zużycie paliwa i emisje CO₂ podano zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana.
4 stycznia 2022 r. Euro NCAP ogłosiło zwycięzców «Euro NCAP Best of the Best of 2021». Nowy Nissan Qashqai otrzymał nagrodę «Euro NCAP Best in Class Award» w kategorii małych samochodów terenowych (small off-road) oraz pełną ocenę pięciu gwiazdek przyznawaną przez niezależną organizację Euro NCAP zgodnie z nowym protokołem bezpieczeństwa na lata 2020–2022.

Partnerzy wydania:



GALERIA
**Trzy
Korony**



WYSTAWA PAJĄKÓW I SKORPIONÓW

W GALERII TRZY KORONY

23.09 - 31.10

WYSTAWA CZYNNA OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY
W GODZINACH 10:00 - 20:00

POZIOM 0, LOKAL OBOK SKLEPU NEW YORKER



MOŻLIWOŚĆ WZIĘCIA
PAJĄKA DO RĘKI



ATRAKCJE DLA DZIECI



OPIEKUNOWIE DYDAKTYCZNI

Bilety dostępne w lokalu
lub na : www.wystawapajakow.pl/nowysacz

25 zł normalny

20 zł ulgowy

75 zł rodzinny (2+2)

dzieci do 4 lat wstęp za darmo

wycieczki szkolne 16 zł od ucznia



wystawa
pajaków

Partnerzy wydania:

TRADYCJA

WYŻSZA SZKOŁA A. SZCZĘŚNIA
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
30 lat 1991-2021

Lideruj

Ford
Wika

MEDIKOR

CENTRUM MEDYCZNE

Tukan
Centrum Rehabilitacji



SZYBKO, TANIO, SOLIDNIE



OKNA PCV



DRZWI PCV



ROLETY

Tradycja Fabryka Okien Sp. z o.o. Sp.K.
ul. Elektrodowa 47
33-300 Nowy Sącz

Tel.: +48 18 44 44 028

www.tradycja.biz

-20%
Z KODEM "TRADYCJA"

Partnerzy wydania:

