

Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN



dobry tygodnik sądecki

dts

24

ZDROWIE

16 września 2021 | nr 38 (568)
gazeta bezpłatna

nakład: 20 000*
*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej

Sądecka ogniskiem
tajemniczej choroby

» str. 3-4

Profesor Mariusz Gąsior:
Właściciele psów rzadziej
dostają zawałów » str. 6-7

Po lockdownie grozi nam
pandemia otyłości

» str. 9



Centrum Medyczne Medikor – odświeżone wnętrza czekają na pacjentów

» str. 5



Kolejny numer „Dobrego Tygodnika Sądeckiego” ukaże się 23 września

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Sentymentalny powrót do wód



Jerzy Widel
Z kapelusza

Oczywiście po zdrowie i relaks do Krynicy-Zdroju. Ale nie tyle tej współczesnej, czy z czasów PRL-u, a z okresu międzywojennego. Lata 1918-1939 to był czas nieprawdopodobnego rozkwitu jednego z najsłynniejszych polskich uzdrowisk. Pewnym symbolem może być Patria własność Jana Kiepur, gdzie gościła holenderska królowa Juliana. Jednakże Krynica-Zdrój w owych czasach to nie było uzdrowisko dla wszystkich dostępne. Jedynie dla wybranych! Nie każdego było na nią stać.

Przewodnik zdrojowo-turystyczny” wydany w 1934 r. zalecał przestrzeganie pewnych zasad, bynajmniej nie dla biednej

klasy robotniczej, o czym świadczy chociażby tzw. taksa zdrojowa, dzisiaj zwana opłatą klimatyczną lub uzdrowiskową. Otóż w międzywojniu, a przypomnijmy, że Krynica była „uzdrowiskiem państwowym”, każdy, kto do niej przyjeżdżał, musiał natychmiast wypełnić kartę meldunkową. Osoby przybywające do uzdrowiska na ponad trzy doby, opłacały wspomnianą takse, której wysokość zależała od długości pobytu. Ale tutaj ważne spostrzeżenie: „Urzednicy, oficerowie, duchowieństwo niższe, emeryci, inwalidzi oraz dzieci i służba mieli pewne ustępstwa. Lekarze i dziennikarze byli wolni od opłat”. Sezon kąpielowy trwał przez cały rok z wyjątkiem kwietnia. Dlaczego? Tego przewodnik wspomniany nie wyjaśnia. Taksa wynosiła około 10 złotych za tydzień. Słynny „Lwigród”, pełen wytworności, „za mieszkanie z utrzymaniem żądał 18-28 złotych dziennie w zależności od sezonu”. Jeśli porównać tę stawkę choćby z kosztem jednej bułki (około 20 groszy), czy pensją profesora

uniwersyteckiego (około 350-400 zł), to pytanie brzmi, kogo było stać na takie luksusy i przywileje?

Z drugiej jednak strony wody krynickie były zbawienne na wszystkie przypadłości i chandry. Na przykład na „blednicę u dziewcząt, niedokrwistość, przemęczenie fizyczne i psychiczne, sklerozę, cukrzycę (diabetis), krzywicę (rachitis), otyłość niewielkiego stopnia”. Ponadto na wszelkie kobiece choroby na czele z przekwitaniem (climax), nie mówiąc już o chorobach nerwowych dotyczących nie tylko zresztą kobiet. Takich, jak neurastenia, histeria, osłabienie płciowe!

Krynica nie była wskazana ze względu na picie wód i używanie kąpiele krynickich dla „posuniętej miażdżycy tętnic, gruźlicy płuc, krwotoków płucnych, nowotworów złośliwych, chorób umysłowych”.

A jak jest dzisiaj? Warto się dowiedzieć i spróbować zakosztować kuracji zwłaszcza w okresie pięknej sądeckiej złotej jesieni.

LICZBY NUMERU

60 proc. Polaków w wieku 35-80 lat zażywa leki, a 41 proc. choruje przewlekłe – wynika z raportu na temat świadomości medycznej i bezpieczeństwa lekowego. Ponad połowa (56 proc.) Polaków w ostatnich pięciu latach chorowała lub nadal choruje na przynajmniej jedną chorobę cywilizacyjną, taką jak nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżyca, nowotwór, cukrzyca lub depresja.

3 lata krócej, niż statystyczni Europejczycy, żyją Polacy. W minionym roku średnia długość życia w Polsce wyniosła 77,8 lat, podczas gdy średnia w UE to 80,9 lat.

70 lat to obecnie w Polsce średni wiek pacjentów z zawałem. Trzy czwarte z nich stanowią mężczyźni, 30 procent wszystkich pacjentów ma cukrzycę, dla 20 procent z nich jest to kolejny – drugi, trzeci – zawał. (Więcej str. 6-7)

OGŁOSZENIE

Z głębokim żalem przyjęliśmy informację o tragicznej śmierci naszego Pracownika

Śp. Janusza Popardowskiego

Wyrazy głębokiego współczucia dla Rodziny i Bliskich Zmarłego

składają

Zarząd i Pracownicy firmy FAKRO

FILMOWE PORANKI

HELIOS DLA DZIECI

Strażak Sam

26/09

10:30

STRAŻAK SAM

Twoje miasto, Twoje kino

HELIOS

www.helios.pl

„Dobry Tygodnik Sądecki”
znajdziesz na:



OGŁOSZENIA DROBNE

KUPIĘ KAŻDĄ
TOYOTĘ.
531-666-333,
KUPIĘ KAŻDEGO
SPRINTERA.
531-666-333

Partnerzy wydania:





Sądeckczyzna ogniskiem tajemniczej choroby

» Ewelina Skowron-Ściurka

Lekarze mówili, że to niemożliwe. Przecież tutaj nigdy nikt nie cierpiał na tę chorobę, a jest ona dziedziczna. A jednak. Okazało się, że większość pacjentów, cierpiących na amyloidozę, pochodzi z okolic Nowego Sącza, a w całej Polsce ma ją zaledwie 30 osób. Tajemnicze schorzenie działa podstępnie, powoli niszcząc od środka.

Piękny dom państwa Pocięchów otoczony jest dużym ogrodem. Wchodząc tutaj, wiadomo od progu, że ten dom stworzył ktoś z miłości. Zdjęcie pana Bogdana i pani Joli stoi na kominku. Ona miała 22 lata, on był dwa lata starszy, gdy się poślubił. Dzisiaj on ma 61 lat, a ona 59. W salonie zdjęcia dorosłych już córek i wnuczek. Największą radością jest, gdy dziewczyny przyjeżdżają odwiedzić rodziców, a wnuczki bawią się z dziadkami. Dom tętni wówczas innym życiem, a lalki, które czekają na dziewczynki, na krótki moment ożywają dzięki dziecięcej wyobraźni. Ten dom nadal jest pełen życia i uśmiechu, choć od lat trwa w nim walka z ciężką, podstępna i niezwykle trudną do zdiagnozowania chorobą.

– 13 lat trwało chodzenie po lekarzach, wizyty w klinikach i szpitalach – wspomina pani Jola. – W końcu się udało. Odkąd mąż dostał odpowiedni lek, jego stan znacznie się poprawił, choć gdybyśmy wiedzieli wcześniej co to za choroba, z pewnością w tym momencie byłoby dużo lepiej.

No tak, ale wcześniej nikomu nie przyszło do głowy, że winę za złe samopoczucie ponosi wadliwy gen. A jednak pojawił się on właśnie tutaj, na Sądeckczyźnie, chociaż nikt nie wziął tego pod uwagę. Dawniej ludzie nie szukali daleko swej drugiej połówki i dobierali się ze sobą w pary w kręgu bliskich, aż choroba zaczęła się powtarzać. Nieprawidłowe diagnozy doprowadzały do śmierci nieszczęśliwych, których



Pan Bogdan, pomimo ogromnych trudności z poruszaniem się, nie rezygnuje z aktywności

podejrzewano zwykle o stwardnienie rozsiane.

Pan Bogdan miał szczęście. Teraz popija wodę na tarasie w ogrodzie. Specjalny wózek, dostosowany do jego potrzeb, ułatwia poruszanie, choć o dawnych wspinaczkach po górach nie może być mowy. Dobrze, że po otrzymaniu leku może już wiele rzeczy wykonywać sam. Przedtem było to niemożliwe.

– Nie jest to nic wielkiego, ale w mojej sytuacji to i tak bardzo dużo, mogę zawiązać sobie buty czy ugotować obiad.

Kiedyś oczkiem w głowie dla pana Bogdana był ogród. 20 arów, strumyk, skarpa, drzewa i krzewy.

– Teraz już niestety nie jestem w stanie kosić w nim trawy. Musi mnie wyręczyć ktoś inny – mówi pan Bogdan.

Podstępna choroba powoli i systematycznie wykańczała cały organizm przedsiębiorcy z Nowego Sącza. Przez długi czas nikt nie potrafił postawić właściwej diagnozy. Często, gdy pojawiają się dolegliwości, lekarze nie biorą pod uwagę, że to może być „to”, bo choroba jest niezwykle rzadkim schorzeniem. W całej Polsce cierpi na nią ok. 30 osób. Amyloidozą, bo tak brzmi jej nazwa, polega na gromadzeniu się w tkankach i narządach nierozpuszczalnych, nieprawidłowych białek (amyloidu). Odkładające się włókienka białkowe prowadzą do uszkodzenia narządów wewnętrznych. Cały organizm zaczyna szwankować. Bogdan Pocięcha choruje na amyloidozę TTR, oznacza to, że otrzymał tę chorobę w spadku po przodkach,

choć z pewnością nikt z jego bliskich nie chciał obdarować go takim prezentem.

Ludzie o wielkim sercu

Zaczęło się od drętwienia rąk. – Myślałem, że to przemęczenie. W nocy musiałem spuścić ręce za łóżko, trochę pomagało – wspomina pan Bogdan.

Z czasem objawy nasilały się i było jasne, że to nie praca w ogrodzie była przyczyną bólu. Dolegliwości stawały się coraz silniejsze i niemożliwe było ich dalsze bagatelizowanie. Konieczna okazała się pomoc lekarska. Pan Bogdan trafił wówczas do doktora Winiarskiego, nazywanego „doktorem od skoczaków”. Zdiagnozowano cięśnię nadgarstka i skierowano go na pierwszą operację. Było to w roku 2010.

Minęły dwa lata. I zaczęła szwankować druga ręka. Po kolejnej operacji pacjent myślał, że będzie miał spokój, a życie znowu nabierze rozpędu. Był to jednak dopiero początek prawdziwych kłopotów.

W 2014 roku do rąk dołączyły nogi. Neurolog podejrzewał stwardnienie rozsiane, ale badania nic nie wykazały. Wtedy skierowano pana Bogdana do Krakowa, na ul. Botaniczną. Diagnoza, którą usłyszał, to: polineuropatia ruchowo-czuciowa o nieznanym przyczynie.

– Wcześniej, również w Krakowie, tę samą diagnozę usłyszała moja ciotka – opowiada sądeczanin.

– Po dwóch latach już nie żyła. Zaczęliśmy się zastanawiać, dlaczego nieznana jest przyczyna tej choroby. Coś tu było nie tak – dodaje.

DOKOŃCZENIE STRONA 4.

REKLAMA

FORD PUMA

MODNY I WYGODNY CROSSOVER ROKU 2020
TERAZ TEŻ W WERSJI HYBRYDOWEJ Z AUTOMATYCZNĄ SKRZYNIĄ BIEGÓW

JUŻ OD **69 900 PLN**

| Wikar Nowy Sącz, ul. Węgierska 168, tel. 18 414 0 414

JUŻ OD **875 PLN**
NETTO/MIES.
W FORD WYNAJEM
0% WPLATY WŁASNEJ*

*Szczegóły w salonie Wikar i na:



wikar.pl

KROWN®

ZABEZPIECZENIA ANTYKOROZYJNE

Bezbarwna powłoka, zabezpieczenie podwozia i profili zamkniętych już od 670zł

30 LAT TRADYCJI

ZABEZPIECZAMY:

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

ZNIŻKA 100 zł*

*ważna do 31.12.2021 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:



16 września 2021 | dobry tygodnik sądecki | 3



DOKOŃCZENIE ZE STRONY 3.

Pomimo postawionej diagnozy pan Bogdan wracał do lekarzy z nowymi dolegliwościami. Na nogach i rękach pojawiło się dziwne pieczenie jak po oparzeniu pokrzywą oraz uczucie napięcia skóry tak, że wydawało się jakby ktoś ją rozrywał. Wszyscy jednak wrzuszali ramionami, po cichu zaczęli go uważać za hipochondryka. Nic dziwnego. Kolejne badania nie wykazywały niczego nieprawidłowego, a wadliwy gen, odpowiedzialny za całe zamieszanie, był nadal nierozpoznany.

W końcu doszło do tego, że pacjent zaczął tracić przytomność.

– Omdlenia zdarzały się w najmniej oczekiwanym momencie i były bardzo niebezpieczne – opowiada pani Jola. – Mąż stracił przytomność w łazience, raz uderzył się i miał pękniętą czaszkę. Było też tak, że siedział, rozmawiał i nagle leciał z krzesła.

Mężczyzna, który nagle upadał, zwykle był brany za pijanego. Przechodnie omijali go szerokim łukiem, a on raz za razem trafiał do szpitala. Omdleniom często towarzyszyły opuchnięcia. Był jeszcze ogromny ból w klatce piersiowej, podejrzewano zawał. Pacjenta wysyłano na kolejne badania i znowu nic.

– Tłumaczyłam lekarzom i pielęgniarkom jak groźne są to objawy, ale wszyscy brali mnie za nadopiekuńczą żonę – wspomina pani Jola. – Na szczęście trafiliśmy na doktora Hybla. Wysłał męża na rezonans serca i choć już wcześniej były takie badania wykonywane, to właśnie doktor Hybel dostrzegł, że serce jest powiększone a na monitorze wygląda jak poszarpane.

Nareszcie rozpoznano chorobę. I wszystko stało się jasne, kolejne puzzle układanki ułożyły się w jedną całość: bóle, drętwienie i niebezpieczne osłabienia, po których pan Bogdan zostawał wypisywany ze szpitala, pomimo

Wszyscy jednak wrzuszali ramionami, po cichu zaczęli go uważać za hipochondryka. Nic dziwnego. Kolejne badania nie wykazywały niczego nieprawidłowego, a wadliwy gen, odpowiedzialny za całe zamieszanie, był nadal nierozpoznany

tęgo, że jego ogólny stan zdrowia pozostawiał wiele do życzenia. Amyloidozę prowadzi bowiem do znacznego powiększenia serca i pogrubienia jego ścian. Efektem odkładania amyloidu w sercu jest niewydolność tego narządu. Pojawiają się zaburzenia rytmu i przewodzenia, a także hipotonia ortostatyczna – może objawiać się ona właśnie zawrotami głowy czy omdleniami.

Jak tłumaczy pani Jola, która po tylu latach opieki nad mężem mogłaby dostać dyplom z pielęgniarstwa, serce uciska na przewód pokarmowy i pacjent ma problemy z przełykaniem. To właśnie było przyczyną bólu w klatce piersiowej.

– Mocne biegunki, spadek wagi... teraz już wiedzieliśmy, dlaczego tak się dzieje. I choć diagnoza, którą usłyszeliśmy, nie była dobrą diagnozą – amyloidozę jest chorobą nieuleczalną – poculiśmy ogromną ulgę, że w końcu udało się znaleźć przyczynę całego naszego nieszczęścia.

Pan Bogdan uśmiecha się i patrzy na drzewa w swoim ogrodzie. – Z powodu tego rosnącego się serca nazywają nas ludźmi o „wielkim sercu” – mówi.

Człowiek o „wielkim sercu” trafił pod skrzydła doktor Lipowskiej do Szpitala Klinicznego na Banacha. Nareszcie zaczęło się leczenie w dobrym kierunku.

Spacer i uśmiechy wnuczek

Przez lata choroba jednak zdołała dokonać spustoszenia w organizmie.

– Najpierw bronilem się przed łaską, później przed wózkiem, jeszcze wcześniej przed chodzikiem... Teraz już wiem, że nie ma wyjścia – kontynuuje dalej swoją historię pan Bogdan. – Niektóre rzeczy trzeba zaakceptować, bo inaczej to nie ma sensu.

Pomimo ogromnych trudności z poruszaniem się, nie rezygnuje z aktywności. Zawsze chciał nauczyć wnuczki jazdy na nartach. Już teraz nie może im pokazać jak zjeżdżać z górki, ale może dopingować ich wysiłki i wspierać w upadkach. Dlatego, gdy jadą na narty, on jedzie z nimi. Pije kawę i uśmiecha się, gdy dziewczynki pokonują kolejne zakręty na stoku.

Wspinaczki górskie zostały zamienione na innego rodzaju wycieczki. Ogrody zmysłów w Muszynie też się sprawdzają, jeśli chodzi o ciekawie spędzony weekend. Wnuczki uwielbiają również wycieczki do Szczawnicy. Czasami ludzie nadal dziwnie przyglądają się panu, któremu sztuce w restauracji leżą z ręką, a kawę zamawia w specjalnie większym kubku, bo nie może utrzymać w ręce małej filiżanki z gorącym napojem. Obsługa czasami podejrzewa go o fanaberie.

Bogdan Pocięcha jest bardzo wyrozumiały. Chociaż mógłby czuć się niesprawiedliwie dotknięty przez los.

– Na początku zadawałam sobie pytanie: dlaczego my? – mówi pani Jola. – A później pomyślałam, że takie podejście jest bardzo egoistyczne. Jeśli nie mnie, to kogoś innego to spotka.

Niewidzialni w systemie

Gdy było już wiadomo, że Bogdan Pocięcha choruje na amyloidozę, żona chwyciła za telefon i obdzwoiła wszystkich krewnych, by mieli świadomość, że do rodziny wkradł się wadliwy gen i może jeszcze u kogoś dać podobne objawy. Z rozpoznaną we wczesnym okresie zaawansowania amyloidozą, można żyć wiele lat a nawet dekad, niezwykle ważne jest zatem szybkie rozpoznanie.

W Nowym Sączu, Tęgoborzy i Starym Sączu odkryto już kilka przypadków tej choroby. To dużo, biorąc pod uwagę, że w całej Polsce zdiagnozowano jedynie 30 takich przypadków.

– Już wcześniej podejrzewaliśmy amyloidozę, ale jeden z lekarzy wykluczył taką możliwość, twierdząc, że na tę chorobę cierpią ludzie z południa Europy i nie ma możliwości, by wadliwy gen pojawił się w mojej rodzinie, a jednak... – wspomina pan Bogdan.

Amyloidozę należy do chorób rzadkich. Nie ma żadnej refundacji, jeżeli chodzi o jej leczenie, a koszty są naprawdę ogromne. Lek, który w tym momencie ratuje panu Bogdanowi życie, jest sprowadzany ze Stanów Zjednoczonych. Sponсорuje go firma Pfizer. Lek otrzymywany jest poprzez program, w którym firma Pfizer w ramach działalności charytatywnej przyznaje go pacjentom. Koszt leczenia wynosi od półtora do dwóch milionów złotych rocznie

Są też inne wydatki: leki kardiologiczne, przeciwbólowe, rehabilitacja. Szacunkowy koszt życia z tą chorobą to ok. 2 tys. złotych miesięcznie. Zakup specjalistycznego wózka wyniósł około 13 tys. zł. Na pomoc z PEFRON trzeba czekać miesiącami. Niestety ze względu na występujące przy tej chorobie ograniczenia w wykonywaniu podstawowych czynności, nie można czekać tylko należy usprawnienia wprowadzać na bieżąco w miarę potrzeb, aby komfort życia chorego był lepszy. Niestety w systemie osoby cierpiące na tak zwane choroby rzadkie, w ogóle nie istnieją.

Z oburzeniem (choć jak to bywa w jego przypadku również uśmiechem na twarzy) pan Bogdan opowiada o tym, jak starał się o grupę inwalidzką. Zależało mu na miejscu parkingowym dla niepełnosprawnych. Za pierwszym razem lekarz orzecznik stwierdził, że pacjent jest w stanie przejść parę kroków, co świadczy o tym, że nie jest na tyle chory, by przyznać mu stopień niepełnosprawności. Za drugim razem skwitował, że na wózku dojedzie wszędzie i grupa nie jest mu potrzebna. Udało się dopiero za trzecim podejściem.

– Jako obywatel Polski mam takie same prawa jak inni. Powinna być podpisana jakaś ustawa na temat chorób rzadkich, dostęp do leczenia. Co mają powiedzieć ludzie, których naprawdę nie stać na leki? – pyta pan Bogdan.

Chorzy na tę niezwykle rzadką chorobę założyli Stowarzyszenie Rodzin z Amyloidozą TTR.

– Zależy nam na tym, aby działać na rzecz powszechnego i stałego leczenia i rehabilitacji cierpiących na tą przypadłość, a przede wszystkim uświadamiać, czym jest amyloidozę, tym samym ratować życie ludzi, którzy mogą nie mieć pojęcia, że cierpią na tę dolegliwość.

REKLAMA

7 minut, które może uratować Twój wzrok

Czy wiesz, że **80 % przypadków ślepoty można byłoby uniknąć**, gdyby pacjenci z odpowiednim wyprzedzeniem zbadali swoje oczy?

Według szacunków aż 3 miliony osób w Polsce jest zagrożonych ryzykiem poważnych chorób okulistycznych lub już na nie cierpi, a tylko połowa tej grupy ma tego świadomość i regularnie odwiedza okulistę.

Jedyną chorobą, którą można wyleczyć operacyjnie, jest zaćma. Pozostałe schorzenia, czyli: zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD), retinopatia cukrzycowa oraz jaskra, nieleczone i w zaawansowanym stadium mogą prowadzić do uszkodzenia wzroku lub całkowitej jego utraty. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie sprawdzać swoje oczy, by w odpowiednim momencie móc wykryć postępujące w nich zmiany.

Wspomniane choroby potrafią rozwijać się bezobjawowo, po cichu uszkadzając nasz wzrok. Każdą z nich można jednak wykryć wcześniej, wykorzystując do tego OPTISKAN, a dokładniej - przesiewową ocenę ryzyka poważnych chorób oczu.

W ocenie OPTISKAN korzysta się z nowoczesnych technologii telemedycznych i „sztucznej inteligencji”, a sama procedura jest krótka, bezinwazyjna i bezbolesna. Jest to szansa wczesnego wykrycia schorzeń oczu już w 7 min.

Schorzenia oczu można powstrzymać, zminimalizować lub wyleczyć, jeśli tylko zdąży się je wykryć na odpowiednio wczesnym etapie rozwoju. Do tego właśnie służy OPTISKAN. Jest to usługa, która może pomóc w uniknięciu poważnych zastępstw rozwijających się chorób, z utratą wzroku włącznie.

Ocena OPTISKAN jest dostępna w placówkach Vision Express i może być przeprowadzona u każdego pacjenta powyżej 18. roku życia, a w szczególności zalecana jest osobom, które ukończyły 40 rok życia. Badanie można wykonać w ponad 150 salonach Vision Express na terenie całego kraju. Jego koszt wynosi 99 zł. Od początku projektu ocen przesiewowych zostało przebadanych już ponad 75 000 pacjentów.

Usługa OPTISKAN jest dostępna w salonie Vision Express w Galerii Sandecja, ul. Węgierska 170, 33-300 Nowy Sącz. Skontaktuj się bezpośrednio z naszym doradcą lub sprawdź na visionexpress.pl.

Ocena przesiewowa ryzyka chorób oczu **OPTISKAN** dotyczy:

- + Jaskry
- + Zaćmy
- + AMD
- + Retinopatii cukrzycowej

Usługa Optiskan to szansa wczesnego wykrycia chorób oczu w 7 minut

Sprawdź, gdzie znajduje się Twój najbliższy Salon. Szczegóły na visionexpress.pl

visionexpress.pl

Vision Express

Partnerzy wydania:



Centrum Medyczne Medikor - odświeżone wnętrza czekają na pacjentów



Rozmowa z Ewą DĘBSKĄ - dyrektorką ds. Opieki AmbulATORYJNEJ Grupy Neomedic

- Co się w ostatnich miesiącach zmieniło w Centrum Medycznym przy ul. Długosza w Nowym Sączu?

- Marzyliśmy o nowym i nowoczesnym Centrum Medycznym. W czasie pandemii czas się zatrzymał dla wielu z nas, dla przychodni również, zdecydowaliśmy więc, że wracając do pracy na pełnych obrotach wrócimy już w innej odsłonie. Dlatego przez ostatnie miesiące przygotowaliśmy dla naszych pacjentów nowe wnętrza. Jestem szczególnie dumna z naszego gabinetu ginekologicznego, który ma ponad 20 metrów kw. powierzchni, toaletę i jest komfortowy również dla kobiet z niepełnosprawnościami. Zaaranżowaliśmy w nowej odsłonie gabinet ogólnolekarski, dwa gabinety położnych, gabinet do zabiegów z zakresu uroginekologii, badań KTG, cytologii, różnego rodzaju wymazów, gabinet ultrasonografii, gabinet zabiegowy z punktem szczyper. Wszystkie wnętrza ozdobiśmy zdjęciami Nowego Sącza i okolic.

- Zmieniło się też wyposażenie techniczne. Podobno został zakupiony mammograf?

- Tak, to nasz kolejny powód do dumy. Wiosną Ministerstwo Zdrowia ogłosiło konkurs na pozyskanie środków z budżetu państwa na zakup aparatu cyfrowego do mammografii. Napisaliśmy wniosek wpisujący się w realizację Narodowej Strategii Onkologicznej. I można powiedzieć, że Nowy Sącz poprzez Centrum Medyczne Medikor stał się beneficjentem prawie 600 tys. zł, za które zakupiliśmy w trybie przetargu nowoczesny aparat do mammografii. W tym momencie aparat jest już w naszym gabinecie. Przechodzi wszystkie wymagane testy, staramy się o odbiór sanepidu. Mam nadzieję, że za miesiąc będziemy już wykonywać pierwsze badania.

- Kto będzie mógł z nich skorzystać?

- Na mammografię zapraszamy wszystkie panie w ramach programu profilaktycznego Narodowego Funduszu Zdrowia. Poza programem zapraszamy też wszystkie panie, które otrzymają skierowanie od lekarza w ramach NFZ. Będą to także badania bezpłatne.

- Zarejestrować mogą się tylko mieszkanki Nowego Sącza?

- Jeśli chodzi o program profilaktyki raka piersi czyli mammografię to według wytycznych NFZ nie ma znaczenia miejsce zamieszkania. Brane są natomiast pod uwagę inne wytyczne, które można znaleźć na stronach internetowych Narodowego Funduszu Zdrowia czy na przygotowanych przez nas ulotkach. Zapraszamy zatem każdego, kto się kwalifikuje w ramach tego programu, ale też pacjentów, którzy otrzymają skierowanie od lekarza w ramach NFZ, również niezależnie od miejsca zamieszkania. Centrum Medyczne Medikor jest dla każdego.

- Wcześniej trzeba się zarejestrować? Jak długo oczekuje się na termin badania?

- W przypadku badań mammograficznych będziemy się starali, żeby rejestracja była na bieżąco. Zachęcamy bardzo do tych badań profilaktycznych. Oprócz programu profilaktyki raka piersi, Medikor realizuje też program profilaktyki raka szyjki macicy czyli cytologię. Na badanie zapisujemy panie na bieżąco. Jest to program również bezpłatny. W Centrum Medycznym Medikor w kilku poradniach realizujemy bezpłatny

kontrakt NFZ. Prowadzimy też kilkanaście poradni, na które kontraktu NFZ nie mamy, ale zapraszamy na świadczenia odpłatne.

- Centrum ma szerokie perspektywy i duże plany na przyszłość. Powiedzmy coś o nich.

- Nie wiem, czy mogę zdradzać wszystkie tajemnice, ale w najbliższym czasie chcemy rozszerzyć zakres właśnie świadczeń bezpłatnych dla naszych pacjentów. Myślimy o zarejestrowaniu w NFZ komórki położnych środowiskowych i wyjściu właśnie z taką ofertą, bo przecież sam szpital Medikor jest w Nowym Sączu bardzo znany i jest tu potencjał par położnych, które mogą objąć opieką swoje pacjentki również poza szpitalem. Myślimy o otwarciu punktu Podstawowej Opieki Medycznej też w ramach NFZ. Na pewno nieprzerwanie stawiamy na jakość, powiększamy zespół obsługi pacjenta i przede wszystkim w każdej naszej działalności nieustannie się doskonalimy.

Lista poradni w Centrum Medycznym Medikor

Poradnia Ginekologiczna	odpłatnie	NFZ
Poradnia Chirurgiczna	odpłatnie	NFZ
Poradnia Okulistyczna	odpłatnie	
Poradnia Alergologiczna	odpłatnie	
Poradnia Dermatologiczna	odpłatnie	
Poradnia Neurologiczna	odpłatnie	
Poradnia Internistyczna	odpłatnie	
Poradnia Nefrologiczna	odpłatnie	
Poradnia Diabetologiczna	odpłatnie	
Poradnia Endokrynologiczna	odpłatnie	
Poradnia Leczenia Zeza	odpłatnie	NFZ
Badanie Urodynamiczne	odpłatnie	NFZ
Badanie Cytologiczne	odpłatnie	NFZ
Badanie MMG	odpłatnie	NFZ
Badanie KTG	odpłatnie	
Punkt Pobrań	odpłatnie	NFZ
Uroginekologia	odpłatnie	

Partnerzy wydania:





Właściciele psów rzadziej dostają zawałów

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z profesorem MARIUSZEM GĄSIOREM, kierownikiem III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii w Zabrzu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

– Panie Profesorze, zaczniemy od bardzo ogólnej diagnozy. Gdyby Pan miał w jednym zdaniu określić stan „polskiego serca”, to powiedziałyby Pan, że dzięki wzrastającej świadomości zdrowotnej Polaków choroby serca za dziesięć lat staną się marginesem wszystkich chorób?

– Przytoczę na początek dane statystyczne, z których wynika, że ponad połowa wszystkich zgonów Polaków jest efektem szeroko rozumianych problemów sercowo-naczyniowych. Są to m.in. niewydolność serca, zawały serca, udary, miażdżycy i powikłania po miażdżycy. Jak widać, jest to ciągle potężny problem, skoro sercowo-naczyniowe przyczyny zgonów są na pierwszym miejscu. I to jest sytuacja dzisiejsza. Co będzie za dziesięć lat? I tu znowu z pomocą przychodzą nam twarde dane. Żyjemy coraz dłużej, co z jednej strony jest dobrą wiadomością, ale też z każdym kolejnym rokiem życia rośnie prawdopodobieństwo, że przywołane schorzenia sercowo-naczyniowe będą się ujawniać. Polacy żyją dłużej, ale notujemy coraz więcej niewydolności serca, stenozy aortalnej – wady zastawkowej na tle miażdżycowym, pojawiającej się u osób starszych około 80. roku życia. Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko wystąpienia migotania przedsionków. Odpowiadając na pana pytanie: za dziesięć lat nie będzie lepiej. Mało tego, powinniśmy się nawet przygotować, że będziemy mieli coraz trudniejszych chorych do leczenia. Pacjenci będą coraz starsi i często z chorobami towarzyszącymi z zakresu układu oddechowego, neurologicznego, pokarmowego. Zatem jest i będzie co robić.



Profesor Mariusz Gąsior

– Pamiętamy nieodległe czasy, kiedy określenie „zawał serca” brzmiało jak wyrok śmierci, a nawet jeśli pacjent przeżył, to najlepiej, żeby leżał i nie ruszał się. Już wyjście po schodach na pierwsze piętro było dla zawałowca jak wyprawa na Mount Everest. Dzisiaj słyszymy, że pacjent z przeżytym zawałem po dwóch dniach opuszcza szpital, po dwóch tygodniach wraca do pracy, a po dwóch miesiącach podejmuje aktywność fizyczną. W medycynie, w kardiologii zaszła prawdziwa rewolucja?

– Nawet jeśli po dwóch dniach pacjent zawałowy nie opuszcza jeszcze szpitala, to postęp w tym zakresie jest ogromny. 25 lat temu zawał serca niósł ze sobą zupełnie inne niż dzisiaj rokowania, bo nie mieliśmy tak skutecznych sposobów leczenia jak obecnie. Najskuteczniejszym dziś sposobem leczenia zawału jest mechaniczne udrożnienie tętnicy, wykonanie angioplastyki, założenie stentu, czyli przerwanie zawału. Dopowiedzmy, że przyczyną zawału

jest zamknięcie tętnicy wieńcowej, ograniczenie przepływu krwi i w konsekwencji niedokrwienie mięśnia sercowego oraz martwica. Tak więc ćwierć wieku temu zdecydowanie wyższa była śmiertelność wewnątrzszpitalna i rokowania były dużo gorsze, bo chorzy opuszczali szpital ze znacznie uszkodzonym sercem.

– Bo za późno trafiali do szpitala?

– Nie, bo nie mieliśmy takich metod, które mogłyby skutecznie udrożnić tętnicę. Początkowo stosowano tylko leczenie zachowawcze, objawowe, później zaczęto stosować leki rozpuszczające zakrzep, ale ich skuteczność nie przekraczała 40–50 procent, a obecnie angioplastyka potrafi udrożnić naczynie w 95 procentach. Śmiertelność wewnątrzszpitalna zawałowców spadła, bowiem leczenie interwencyjne powoduje wysoki odsetek otwarć i przerwania zawału. Poprawiły

się też rokowania chorych, ponieważ obecnie opuszczają oni szpital z mniej uszkodzonym sercem. Kiedyś pacjenci z zawałem spędzali w szpitalu około miesiąca, dzisiaj pacjent z takim schorzeniem opuszcza w Polsce szpital po 4–5 dniach.

– I powraca do pełnej sprawności...

– No powiedzmy, że do niemal pełnej sprawności. Ale warto w tym momencie dodać, że Polska jest liderem w Europie pod względem leczenia zawału. Dysponujemy najlepiej zorganizowaną siecią kardiologiczną leczącą zawały i jesteśmy pod tym względem stawiani za wzór. Posiadamy ponad 130 ośrodków kardiologii interwencyjnej, które leczą zawał właśnie w ten sposób. Mówiąc prościej, obojętnie w którym miejscu Polski dostaniesz zawał serca, masz wielką szansę na szybką i skuteczną interwencję. Dla przykładu z mojej rodzinnej Bobowej chory może w ciągu 40–50 minut znaleźć

się w odpowiednim ośrodku w Tarnowie albo w Nowym Sączu. Należy tutaj dodać, że pionierem takiego leczenia zawału i twórcą systemu był nasz krajan, profesor Stanisław Pasyk z Męciny, a pracował w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Miałem to szczęście, że kiedy przyszedłem do pracy, właśnie uruchomiony został dyżur zawałowy i nasz zabrzański ośrodek zaczął leczyć angioplastyką. Na skalę ogólnopolską stało się to kilkanaście lat później. W tym roku obchodzimy w Zabrzu 35-lecie leczenia zawału metodą angioplastyki. Byliśmy drugim w Europie ośrodkiem, który zastosował tę powszechną już dzisiaj metodę.

– Panie Profesorze, jak wygląda profil polskiego zawałowca drugiej dekady XXI wieku?

– Średni wiek pacjentów z zawałem to obecnie w Polsce 70 lat. Trzy czwarte z nich stanowią mężczyźni, 30 procent wszystkich pacjentów ma cukrzycę, dla 20 procent z nich jest to kolejny – drugi, trzeci – zawał. No i najistotniejsze – aż 75 procent pacjentów z zawałem ma nadciśnienie tętnicze, 80 procent hipercholesterolemię, a połowa z nich pali papierosy, choć na przestrzeni ostatnich lat odsetek palaczy się zmniejsza. Dodatkowo połowa pacjentów ma nadwagę a jedna czwarta otyłość.

– Najprostszy sposób uniknięcia zawału, to rzucenie palenia, zmiana nawyków żywieniowych eliminująca z jadłospisu przysłówiową golonkę, zwiększenie aktywności fizycznej i rezygnacja z mocnych alkoholi na rzecz czerwonego wina.

– Do najważniejszych czynników zawału zalicza się palenie papierosów. Po drugie należy trzymać ciśnienie tętnicze w granicach normy, po trzecie należy mieć odpowiedni poziom gospodarki lipidowej, tłuszczowej, czyli m.in. zasada zdrowego żywienia i jak najniższy poziom złego cholesterolu LDL. Aktywny tryb życia jest niezwykle ważny

REKLAMA



Dziękujemy

za przekazanie **1 %** podatku

na rzecz



Sąddeckiego Hospicjum

Partnerzy wydania:





w profilaktyce chorób serca. Dobrze jest 3-5 razy w tygodniu wykonywać przez godzinę jakąś aktywność fizyczną. To bardzo ogólne, ale sprawdzone zasady zdrowego trybu życia. Jest zresztą słynne powiedzenie: „Przed zawałem uciekaj na własnych nogach”. Dla zilustrowania tego powiedzenia niech posłużą amerykańskie bodaj badania, że na zawały serca rzadziej chorują właściciele psów. Właśnie dlatego, że mają więcej ruchu. Każdy z wymienionych elementów jest ważny, stosowanie jednego może nam sprawy nie załatwić.

– Kilkanaście ostatnich lat to prawdziwa rewolucja w stylu życia naszych rodaków i zwiększona świadomość, jak zadbać o swoje zdrowie: więcej ruchu, czerwone wino zamiast czystej wódki i zielona sałata zamiast karkówki. Tymczasem do Paryskiej kliniki trafiają m.in. ludzie, którzy – teoretycznie – nie powinni mieć żadnych problemów kardiologicznych, modelowe przykłady zdrowego stylu życia, sportowcy, ultramaratończycy.

– Wspomniałem, że średni wiek zawałowca to 70 lat, ale zdarzają się pacjenci w bardzo młodym wieku, którzy od dłuższego czasu mają hipercholesterolemię i nie wiedzą o tym. Istnieje pojęcie hipercholesterolemii rodzinnej, kiedy u objętych nią osób występuje miażdżycza 20 lat wcześniej niż u statystycznego pacjenta. Podwyższony poziom

Aż 75 procent pacjentów z zawałem ma nadciśnienie tętnicze, 80 procent hipercholesterolemię, a połowa z nich pali papierosy

cholesterolu nie boli, oczywiście aż do momentu zawału albo udaru. Dzieci pacjentów, którzy dostali przedwcześnie zawału – mężczyźni przed 55. rokiem życia, kobiety przed 60. – powinni przechodzić badania pod kątem wcześniejszej miażdżycy.

– Czy w chorobach serca istnieje coś takiego jak autodiagnoza? Skąd mam wiedzieć, że dzieje się ze mną coś niedobrego? Być może lekceważymy jakieś objawy, bo akurat nie mamy czasu się tym zająć albo czekamy aż „samo przejdzie”. Nie każdy ból w klatce piersiowej jest zapowiedzią zawału.

– Choroby sercowo-naczyniowe mają swoje objawy, które możemy sami wychwycić. Jeśli miewamy częste bóle głowy, to koniecznie powinniśmy wypracować nawyk mierzenia sobie ciśnienia. Może to być również uczucie kołatania i nierównej pracy serca, co mogłoby świadczyć o migotaniu przedsionków. To bardzo ważne, by w odpowiednim momencie rozpoznać migotanie przedsionków, bowiem

nieleczone lekami przeciwkrzepliwymi może grozić udarem mózgu. Uczucie duszności nie zawsze musi być pochodzenia płucnego, ale może być też objawem chorób serca, np. niewydolności. Dla przykładu uczucie duszności występujące w pozycji leżącej i ustępujące kiedy usiadziemy, może świadczyć o niewydolności serca. Typowy zaś ból zawałowy jest ostry, piekący, gniotący zlokalizowany za mostkiem, promieniujący do żuchwy, do gardła, do lewej ręki. Towarzyszy mu zwykle uczucie niepokoju i zimne poty. Przy takich objawach istnieje olbrzymie prawdopodobieństwo, że to jest zawał.

– Mówi Pan Profesor o sytuacji skrajnej, kiedy zaświeciło się już nie pomarańczowe, ale czerwone światło i jedyne, co nam pozostaje, to dzwonić po karetkę.

– Tak, ale pacjenci z takimi objawami często zachowują się – mówiąc najdelikatniej – nieroztropnie. Otóż wsiadają do samochodu i kierują się do najbliższej szpitalnej izby przyjęć. To błąd. Zawsze w takich

sytuacjach dzwoniemy po pogotowie. Pacjent z podejrzeniem zawału powinien zostać unieruchomiony. Kierowca z ostrym zawałem serca próbujący dojechać do szpitala może nie tylko sobie, ale i innym zrobić krzywdę na drodze. Najważniejsze, żeby taki chory był unieruchomiony i ktoś mu towarzyszył do czasu przyjazdu karetki.

– Istnieje coś takiego jak kardiologiczna mapa Polski? Czy na zawały i inne problemy z sercem dużo bardziej narażeni są zabiegani i zestresowani biznesmeni spędzający pół życia we frustrujących korkach wielkich miast, niż rolnik z Podkarpacia żyjący w zgodzie z naturą, według rytmu pór roku?

– Tak, istnieją regiony – Warmia, Mazury, Podkarpacie – których mieszkańcy mają mniejsze szanse na zawały. Ośrodki wysokozurbanizowane i zanieczyszczone podwyższają ryzyko zawału. Paradoksalne – np. na Śląsku albo w Krakowie, w Warszawie ryzyko zawału jest dużo wyższe, ale z kolei gęsta tam sieć ośrodków mogących nam pomóc daje szansę, że

zawał nie skończy się tragicznie. Istnieje też niedobre zjawisko zwlekania z wezwaniem pogotowia przez pacjentów, którzy mają ból w klatce piersiowej – bo „może samo przejdzie”, bo nie chcą rodziny niepokoić. Te opóźnienia ze strony pacjenta w podjęciu działania należą do najdłuższych w Europie. Mówiąc najprościej, chodzi o świadomość sytuacji – młody nie wierzy, że ma zawał, kiedy ma ból w klatce piersiowej, a starsza osoba nie wie, że to objaw zawału i jak się zachować. Starsi myślą: „Odwożę wnuczkę do szkoły, wyprawię żonę na zakupy, napiję się wody, może mi przejdzie”. I dopiero, kiedy ból w klatce piersiowej jest już bardzo mocny, wtedy dzwonią. W Polsce pacjenci zawałowi trafiają do szpitala średnio w czwartej-piątej godzinie bólu zawałowego i najczęściej wynika to z zaniedbania samego pacjenta. A czas gra tu kluczową rolę – im szybciej udrożnisz tętnicę, tym więcej odzyskasz mięśnia sercowego. Kiedy trafiają do nas pacjenci w dwunastej godzinie zawału, to ten zawał jest już dokonany i nie jesteśmy już w stanie wiele pomóc. Idealnie byłoby, gdyby trafiali do szpitala w pierwszej złotej godzinie. A wracając do czerwonego wina, o którym pan wcześniej wspominał – nie widziałem wyników żadnych dobrze zaprojektowanych badań randomizowanych mówiących, że czerwone wino ma dobry wpływ na funkcjonowanie naszego serca.

REKLAMA



SĄDECKIE WODOCIĄGI®



eBOK
elektroniczne Biuro Obsługi Klienta
załóż konto



<https://ebok.swns.pl>

**Płać raz
w miesiącu
zamiast
kwartalnie**

Masz pytanie zadzwoń:



**18 414 12 28
18 414 12 16
18 414 12 17**

**Z e-BOK korzysta już
3500 osób!**

**Zapisz się i TY.
Zyskujesz:**

- e-fakturę,
- miesięczne rozliczenia,
- płatności online,
- powiadomienia SMS o nadmiernym zużyciu wody (podejrzenie awarii).

Partnerzy wydania:



16 września 2021 | dobry tygodnik sądecki | 7

Doskonałość w nowym wymiarze



Muszynianka to wyjątkowa woda o niebywalej mocy, prawdziwe źródło magnezu, czystość i bogactwo składu mineralnego. Oprócz wysokiej zawartości magnezu i wapnia zawiera także żelazo, sód, potas i wodorowęglany. Polecana jest do codziennego spożycia.

Teraz możesz ją podziwiać i smakować w nowej odsłonie. Ekskluzywna, szklana butelka* idealnie pasuje na biznesowe spotkanie w prestiżowym lokalu i przyjęcie w domu z rodziną lub przyjaciółmi — wprost na elegancki stół.



*Teraz możesz wybierać — **mała butelka 0,3** czy **duża 0,7 litra!**


Muszynianka

www.muszynianka.pl

Partnerzy wydania:

 **TRADYCJA**
FABRYKA OKIEN


Wikar

 **MEDIKOR**
CENTRUM MEDYCZNE

 **Muszynianka**

 **Vitberg**

 **LUMARO**
STOLARKA ALUMINIOWA I PCV

 **Szubryt**
25 lat tradycji



Po lockdownie siedem kilogramów na plusie

»→ Monika Chrobak

Pięć a w niektórych przypadkach nawet siedem kilogramów na plusie. Pandemia koronawirusa spowodowała u niektórych osób znaczny przyrost wagi ciała. Głównie z powodu pracy i nauki zdalnej w domu. Jak alarmują sędzcy dietetycy, spotęgowanie problemu nadwagi i otyłości można zaobserwować szczególnie wśród młodych ludzi.

Otyłość to jedna z najbardziej dostępnych i poważnych chorób XXI wieku. Jak wskazują dane, aż 68 procent mężczyzn i 53 procent kobiet na świecie ma nadmierną masę ciała. Najwięcej otyłych jest w USA (ponad 36 procent.) i Wielkiej Brytanii (prawie 28 procent). Z kolei w Polsce to 23 procent osób. Na drugim końcu tego zestawienia jest między innymi Wietnam – ma jeden z najniższych odsetek osób otyłych. To zaledwie 2,1 procent. Za nadwagę uznaje się moment, gdy wskaźnik BMI (Body Mass Index, inaczej wskaźnik Queteleta, który pozwala oszacować czy waga ciała jest prawidłowa) przekracza 25, a otyłość ma miejsce w przypadku, gdy BMI jest większe niż 30.

Jak się okazuje, w Europie najszybciej tyją polskie dzieci. Mamy 5. miejsce na świecie pod względem liczby dzieci z nadwagą. Według prognoz w naszym kraju każdego roku będzie przybywać 400 tysięcy dzieci z tym problemem, w tym 80 tysięcy z otyłością. Nabralo to większego tempa z czasem pandemii koronawirusa.

– Mamy teraz pełne ręce roboty. W ostatnim czasie znacznie zwiększyła się liczba pacjentów, którzy zauważyli u siebie przyrost kilogramów. Jest ich o około 25 procent więcej niż jeszcze rok wcześniej. To głównie efekt przebywania na kwarantannie, pracy i nauki przed komputerem – podkreśla dietetyk Ewa Chojnacka z sądeckiego ośrodka NaturHouse.

Jak dodaje ekspertka, praca i nauka zdalna w domu spowodowały, że chętniej i częściej sięgaliśmy po jedzenie, szczególnie słodkie. Z kolei aktywność fizyczna spadła do niemal zera, głównie z powodu obostrzeń. Zostały zamknięte baseny, siłownie, dzieci nie miały zajęć z wychowania fizycznego. Ograniczenia wprowadzone przez rząd spowodowały też spadek ruchu na świeżym powietrzu. Przeznaczano na niego średnio o półtorej godziny mniej niż przed pandemią. Taką aktywność zamieniono na oglądanie telewizji. Według przeprowadzonych badań, Polacy w tym czasie spędzali godzinę więcej tygodniowo przez ekranem. I efektem jest właśnie przyrost wagi ciała.



FOT. ARCH. E. CHOJNACKIEJ

Ostatnio znacznie zwiększyła się ilość pacjentów, którzy zauważyli u siebie przyrost kilogramów – mówi dietetyk Ewa Chojnacka

– U niektórych jest już pięć a nawet siedem kilogramów na plusie – dodaje Ewa Chojnacka. – Tu rozpiętość wiekowa jest szeroka. Mam pacjentów z tym problemem, które mają zaledwie 7 lat, ale są też seniorzy. Moja najstarsza klientka ma 93 lata.

Otyłość to przewlekła choroba

Tymczasem jak alarmują lekarze, konsekwencje nadwagi i otyłości mogą być bardzo poważne dla zdrowia. Nie można więc na to patrzeć jako jedynie na pewną niedoskonałość czy wybór stylu życia. Otyłość to przewlekła choroba o złożonej patogenecie, która prowadzi do licznych powikłań.

– Może dojść na przykład do wzrostu występowania cukrzycy, nadciśnienia tętniczego. Zwiększa się również ryzyko rozwoju bezdechu w czasie snu, przyspiesza to rozwój miażdżycy, a tym samym ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca, ryzyko zawału, udaru, nagłego zgonu sercowo-naczyniowego, ale także ryzyko rozwoju chorób nowotworowych – zaznacza profesor Paweł Bogdański, kierownik Katedry i Zakładu Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych i Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

Jak zauważa medyk, otyłość ma istotny wpływ na jakość, ale też długość życia, bo szanse dożycia 70 lat wtedy znacznie spadają. To niesie za

sobą zagrożenie nie tylko w wymiarze zdrowotnym, ale też społecznym i ekonomicznym.

– Wydatki związane z otyłością są ogromne dla systemu zdrowotnego. Koszty leczenia otyłości w naszym kraju w najbliższych trzech latach wyniosić będą ponad 4 procent PKB, a średnia dla unii to 3 procent – dodaje profesor Paweł Bogdański.

Ekspert podkreśla, że otyłość zwiększa też ryzyko zakażenia COVID-19, a ewentualny przebieg jest dużo cięższy niż u osoby z prawidłową masą ciała. Natomiast ryzyko hospitalizacji u pacjentów ze znaczną nadwagą w przypadku tego wirusa wzrasta o 113 procent., a zgonu o 48 procent. Otyłość osłabia układ odpornościowy, co powoduje, że taki organizm nie potrafi samodzielnie zwalczyć wirusa. To z kolei zwiększa podatność na infekcję, ciężki przebieg, w przebiegu chorób wirusowych takich, jak np. grypa.

Jak wskazuje raport z tego roku Światowej Federacji Otyłości (The World Obesity Federation), około 2,2 miliona z 2,5 miliona zgonów spowodowanych przez SARS-COV2 miało miejsce w krajach, gdzie odsetek ludzi z nadwagą jest dość znaczny. To 90 procent wszystkich przypadków. Najwyższy poziom zgonów odnotowano w Belgii. W przeliczeniu na 100 tysięcy osób w populacji liczba śmiertelnych przypadków wyniosła prawie 171.

Pod uwagę brano dane do 1 stycznia 2021 roku.

Profilaktyka i terapia

Aby więc przeciwdziałać otyłości lub zredukować masę ciała, lekarze i dietetycy zalecają przede wszystkim działania profilaktyczne i terapeutyczne.

– Trzeba zachować czujność, by nie dopuścić do rozwoju otyłości. Stąd ważna jest regularna kontrola wagi ciała wśród wszystkich członków rodziny. Świadomie też wybierajmy produkty zdrowe, które nie zawierają zbyt dużej ilości cukru, zarówno tego widocznego gołym okiem jak i tego ukrytego. Dlatego warto uważnie czytać etykiety i przeanalizować ich skład. To co jest też niezmiennie istotne, to jedzenie o regularnych porach, przy stole, bez pośpiechu i niepodjadanie między posiłkami – zaleca profesor Bogdański.

Dietetyk Ewa Chojnacka dodaje, że dobre nawyki żywieniowe należy zmienić na stałe. Najgorszym rozwiązaniem jest stosowanie diety przez tydzień a po tym czasie powrót do jedzenia fast foodów. Ważny jest też odpowiedni ruch. Najlepiej w formie spaceru na świeżym powietrzu. Minimalna aktywność fizyczna, która zapewni zdrowie, to jest co najmniej 10 tysięcy kroków dziennie. Nie powinniśmy z niej rezygnować nawet w przypadku kwarantanny.

– Można przecież w tym czasie sprzątać czy nawet tańczyć. Jest też wiele filmów z treningiem fitness w internecie, z których można korzystać w warunkach domowych. Jedną z moich pacjentek, która mieszka w bloku, wysłała swoje dziecko na 10 piętro i z powrotem. Jak widać można być aktywnym nawet nie wychodząc z klatki schodowej – śmieje się Ewa Chojnacka.

Obserwacja znacznego wzrostu wagi wśród dzieci i młodzieży, co może być spowodowane pandemią COVID-19, zmobilizowało dietetyczkę do zorganizowania profilaktycznej akcji dla rodziców pod hasłem: „Sprawdź, czy Twoje dziecko ma nadwagę”. Do końca września można przyjść ze swoją pociechą na darmową poradę. W jej ramach zaplanowano między innymi konsultacje z wykwalifikowanym dietetykiem wraz z badaniem składu ciała, porady żywieniowe dla rodziców, rozdawanie e-booków z łatwymi do przygotowania przepisami dla dzieci.

Akcja jest skierowana do dzieci od 6. roku życia, bez górnej granicy wieku. Wizyty odbywać się będą w Centrum Dietetycznym przy ul. Długosza 13 w Nowym Sączu. Spotkania z dietetykiem najlepiej umawiać telefonicznie (tel. 579 887 766).

REKLAMA



COSINUS®

BEZPŁATNE SZKOŁY

Nowy Sącz
ul. Wąsowiczów 10
tel. 18 531 16 85



ZAOCZNE LICEUM



ADMINISTRACJA



BHP



MAŁY ZŁOTY



OPIEKUN MEDYCZNY



OPIEKUNKA DZIECI



TERAPEUTA ZŁOTY

REKRUTACJA TRWA!
ZAPISY RÓWNIEŻ ONLINE

cosinus.pl

Partnerzy wydania:



Wyznaczamy nowy kierunek - zdrowy obywatel

Rozmowa z JACKIEM SIKORĄ, prezesem firmy Vitberg w Nowym Sączu

- Polskie Towarzystwo Wibroterapii podpisało z miastem umowę o współpracy i realizuje dla mieszkańców pilotażowy projekt „Kierunek Zdrowy Obywatel”. Jaki jest w tym udział Vitberga?

- Idea powstania PTW narodziła się w naszej firmie. Chcieliśmy połączyć pracę różnych środowisk działających na rzecz rozpowszechniania zdrowego stylu życia, które również w swojej pracy wykorzystują elementy wibroterapii. Razem jesteśmy w stanie działać dużo prężniej i realizować tak ciekawe i oryginalne projekty, jak właśnie „Kierunek Zdrowy Obywatel”.

- Co jest w nim takiego unikatowego?

- Udało nam się w tym projekcie - co uważam za duży sukces - połączyć trzy sektory: organizacje pozarządowe, biznesowe i samorządowe, aby dać dostęp mieszkańcom do bezpłatnej edukacji zdrowotnej, diagnostyki, fizykoterapii, grupowej aktywności fizycznej, terapii wspomagających i zajęciowych, a także popularyzacji nowych metod fizykoterapii, w tym właśnie wibroterapii. Niektórzy będą mogli skorzystać również z tlenoterapii, a także rehabilitacji domowej. Do tych trzech sektorów dołożyłbym również czwarty – czyli was, media, które wspierają nas w popularyzacji holistycznego podejścia do człowieka i jego problemów zdrowotnych. W tym momencie trwa nabór chętnych do pierwszego etapu projektu, którym zostaną objęci mieszkańcy powyżej 40. roku życia, z problemami bólu kręgosłupa.

- Bezpłatna fizykoterapia przeciwbólowa kręgosłupa i aktywizacja ruchowa dla 300 osób w wieku 40+.

- Tak brzmi jego pełna nazwa.

- Kolejne etapy projektu będą dotyczyć innych schorzeń?

- Można tak powiedzieć. W ciągu roku chcemy zrealizować aż pięć etapów. Będziemy uświadamiać i prowadzić diagnozy oraz zajęcia w zakresie uroginekologii, dla osób po urazach, seniorów, a także związane z cukrzycą i metabolizmem.

- Mówi Pan o holistycznym, czyli całościowym podejściu do człowieka, do pacjenta. Na czym ma to polegać?

- Dziś rzeczywistość kreuje reklama. Weź tabletkę, a wszystkie twoje problemy miną. To nie jest prawdą,



a wprowadzaniem ludzi w błąd. Nie twierdzę tu, że farmakologia jest zbędna, ale na pewno nie jest jedyną formą leczenia czy profilaktyki. Nie należy przekonywać ludzi, że tabletki poradzi sobie z bólem kręgosłupa, kolana czy głowy. W Polsce wciąż jednak wiele osób wierzy takiej reklamie - jesteśmy bowiem w czołówce krajów, jeśli chodzi o spożycie suplementów i leków przeciwbólowych. Leki, które na przykład w Niemczech można dostać tylko na receptę, u nas kupuje się w kiosku. Tak nie powinno to wyglądać. Holistyczne podejście do człowieka polega więc przede wszystkim na edukacji zdrowotnej, diagnostyce i samej terapii. Kiedy boli np. kolano, należy najpierw ustalić przyczynę tego bólu, leczyć przyczynę i skutek oraz edukować, co zrobić, aby kolano nie bolało. Dlatego Polskie Towarzystwo Wibroterapii, projektem Kierunek Zdrowy Obywatel, postawiło przede wszystkim na edukację zdrowotną. Ale nie taką zwykłą edukację, którą określa np. strategia Narodowego Programu Zdrowia, lecz edukację wieloaspektową, połączoną z diagnostyką i kontaktem

z fizjoterapeutą, wibroterapią, tlenoterapią i terapiami usprawniającymi, zajęciami w grupach, a w przyszłości z kontaktem z dietetykiem, fitoterapeutą, trenerem jogi, Tai chi, trenerem zajęć na świeżym powietrzu itp. Chcemy, aby pacjent nie tylko słuchał, ale i czynnie we wszystkim uczestniczył, miał do wszystkiego dostęp. To unikatowe rozwiązanie na taką skalę w Polsce i pierwszy taki projekt w historii kraju. Bardzo się cieszymy, że jako pierwsi skorzystają z niego mieszkańcy naszego Nowego Sącza.

- Traktuje Pan to w kategorii misji czy jednak ten projekt ma wymiar biznesowy?

- Głównie w kategorii misji. Udział w projekcie jest bezpłatny. Oczywiście dostrzegamy w tym biznesowy wymiar, ale raczej wizerunkowy dla firm biorących w nich udział i dla samorządów jako partnerów tego projektu. Polskie Towarzystwo Wibroterapii, chce oczywiście popularyzować samą metodę, ale i chce też po ludzku pomagać. Żadna metoda nie ma sensu, jeżeli nie pomaga. A wibroterapia, szczególnie ta oscylacyjno-cykloidalna, pomaga i mamy na to setki

naukowych potwierdzeń, publikowanych w czasopiśmie medycznych na całym świecie. O wielu z nich możemy poczytać w portalach www.wibroterapia.com lub www.wibroterapia.pro. Zdajemy sobie sprawę, że z programu nie skorzystają ci, którzy mogą finansować sobie sami wyjazd na rehabilitację, lecz raczej osoby, które mają ograniczony do niej dostęp, do edukacji czy zajęć usprawniających. Ale oczywiście zapraszamy i jednych, i drugich do wzięcia udziału w projekcie. Zostało jeszcze trochę wolnych miejsc. Do naszych poradni przychodzi na fizykoterapię wiele osób, ale kiedy pytamy, czy korzystają z zajęć fitness, takich jak Pilates czy „Zdrowy kręgosłup” wielu odpowiada, że fitness to raczej dla młodych, że źle by się tam czuli itp. Dlatego w projekcie oprócz Miasta Nowy Sącz, udział bierze również klub sportowy Halny Łukasza Pławackiego. Chcemy wyjść poza ten stereotyp, pokazać, że trening, ruch czy zajęcia usprawniające w grupach, nie są jedynie dla młodych, ale dla wszystkich. I to w każdym wieku.

- Czym jest wibroterapia i od jak dawna wykorzystuje się ją w medycynie?

- Wibroterapia to forma terapii leczniczej i profilaktycznej, wykorzystującej bodziec mechaniczny, wytwarzający wibrację. Dobroczynne skutki tej metody, można powiedzieć, były znane już w starożytności. Mówiąc pół żartem, pół serio, już Hipokrates dostrzegł, że kiedy położymy mruczące kota na bolące miejsce na ciele, pocujemy ulgę. I nie jest to wynikiem jedynie wytwarzanego ciepła, jakie wyzwała kot, ale również tego, że mrużąc, wprawia ciało w lekkie drgania, czyli wibracje. Jednym z pierwszych użytkowników wibroterapii, na przestrzeni ostatnich 200 lat na wielką skalę, był szwedzki lekarz ortopeda, dyrektor instytutu Medyczno-Mechanicznego w Sztokholmie oraz członek Królewskiej Szwedzkiej Akademii Nauk – dr Gustaw Zander. Badacz stosował około 70 różnych urządzeń napędzanych głównie parą, m.in. wykorzystał po raz pierwszy stymulację wibracyjną na powłoki brzuszne, pobudzając naturalny ruch perystaltyczny jelit. Wykorzystane w szwedzkim Instytucie spo-

soby leczenia, zdobyły uznanie w całej Europie, a fenomen Zandera trafił również do Stanów Zjednoczonych.

W latach 80. XIX wieku Jean Martin Charcot - francuski neurolog i badacz, zastosował wibrujące krzesło do leczenia przypadków choroby Parkinsona. Po drugiej stronie Atlantyku wibroterapią zachwycił się dr John Harvey Kellogg, wytwórca płatków kukurydźnianych. Był on założycielem pierwszego na świecie sanatorium w miejscowości Battle Creek (jednym z pierwszych oddziałów sanatoryjnych był właśnie oddział z wibroterapią). Kellogg u swoich pacjentów stosował wibrujące krzesła oraz manipulatory do rąk i nóg. Inny Amerykanin George Taylor dodatkowo wprowadził rehabilitację pleców z wykorzystywaniem wibracji.

Podczas drugiej wojny światowej z kolei, mamy udokumentowany przypadek lekarza neurologa z Oxfordu, który za pomocą wibroterapii lokalnej leczył pacjentów po amputacjach. Wibracja bowiem wspomaga krążenie krwi i działa przeciwbólowo. Rosyjscy naukowcy w latach 60. badali wpływ wibracji na poprawę jakości kości i mięśni u kosmonautów. Wiemy, że w tym czasie mocno wyprzedzali Amerykanów, jeśli chodzi o długość przebywania w kosmosie. Projekt był tajny. Dopiero później okazało się, że ich sukcesy kryły się między innymi w wykorzystaniu wibroterapii w rehabilitacji kosmonautów.

- A dziś w jakich dziedzinach wykorzystuje się tę terapię i czy są przeciwwskazania?

- Spektrum zastosowania wibroterapii w medycynie jest coraz szersze. Trwają właśnie badania nad wykorzystaniem wibracji oscylacyjno-cykloidalne w foniatryi. To dobra wiadomość dla aktorów, nauczycieli, wszystkich, którzy pracują głosem, ale również ludzi po udarach czy wylewach. Mamy już pierwszy przypadek wykorzystania naszego rozwiązania w trakcie porodu jako środka przeciwbólowego i rozkurczowego. Są już pierwsze doniesienia z wykorzystania wibracji w onkologii, neurologii, kardiologii, pulmonologii i np. intensywnej terapii u pacjentów z Covid 19. Wibroterapia ma oczywiście szerokie zastosowanie w rehabilitacji w terapiach przeciwbólowych, usprawniających i innych terapiach na tkankach miękkich, o obrębie tak kończyn dolnych, jak i kręgosłupa. Naprawdę spektrum wykorzystania wibracji w medycynie jest coraz szersze. Myślę, że kolejna dekada w rehabilitacji i procesach wspomagania leczenia, będzie należeć właśnie do wibroterapii.

Pierwszy etap projektu „Kierunek Zdrowy Obywatel” będzie realizowany w Nowym Sączu we wrześniu i w październiku. Zakres bezpłatnych usług obejmuje: osiem zabiegów fizykoterapii przeciwbólowej kręgosłupa, w razie konieczności cztery zabiegi fizykoterapii w domu pacjenta, osiem zabiegów tlenoterapii dla zakwalifikowanych pacjentów. Analiza postępów fizykoterapii. Dwie konsultacje z fizjoterapeutą, pomiary zakresu ruchu w obrębie obręczy barkowej, pomiary siły mięśni, pomiary ciśnienia tętniczego, wysycenia krwi tlenem, pomiary masy mięśni szkieletowych i procentowej zawartości tkanki tłuszczowej oraz beztłuszczowej masy ciała. Edukacja z profilaktyki przeciwbólowej kręgosłupa, dwie godziny zajęć usprawniających z trenerem zamiennie: zdrowy kręgosłup/ pilates (zajęcia w grupach). Rejestracja: od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-14:00 pod numerem telefonu: +48 512 595 574.

Partnerzy wydania:





Rozmowa z MIECZYSLAWEM KACZWIŃSKIM – dyrektorem Sądeckiego Hospicjum

– Najpierw było Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Sądeckie Hospicjum”, później powstała stacjonarna siedziba, a teraz jej nowe skrzydło. Sądeckie Hospicjum ma już długą historię...

– W 1999 roku powstało stowarzyszenie Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Sądeckie Hospicjum” i działało na zasadzie wolontariatu jako tylko i wyłącznie hospicjum domowe. Wtedy jeszcze prawo pozwalało na takie funkcjonowanie w ramach stowarzyszeń – świadczenie usługi paliatywnej i hospicyjnej w domach pacjentów. To wszystko na terenie Nowego Sącza było bardzo okrojone. Stowarzyszenie postanowiło zrobić krok do przodu i wybudować hospicjum stacjonarne, oczywiście przy pomocy wielu ludzi dobrej woli. Znalazła się grupa projektantów, wcześniej pojawiła się decyzja prezydenta Nowego Sącza pana Ryszarda Nowaka o przekazaniu działki na budowę hospicjum przy ulicy Nawojowskiej. Wystarczyło na wylanie fundamentów, cegielnia Zawada przekazała nam cegłę na budowę i niestety zasoby stowarzyszenia szybko wyschły. Mielśmy jednak dobrego ducha w Krakowie, nazywa się Leszek Zegzda. Był wtedy w zarządzie województwa. Zarząd podjął decyzję, że priorytetowo opieka hospicyjna na terenie Małopolski dostanie projekt dotyczący budowy, rozbudowy i modernizacji. Załapaliśmy się wtedy na dofinansowanie w kwocie 2,5 miliona złotych. To nam pozwoliło w bardzo szybkim tempie dokończyć budowę pierwszego budynku. W grudniu 2011 roku było oficjalne otwarcie, a pierwsi pacjenci trafili do nas 1 maja 2012 roku. Po kilku latach naszej pracy stwierdziliśmy, że jest potrzebna rozbudowa. Postanowiliśmy zaadaptować pierwsze piętro na oddział.

– A z czasem pojawiła się decyzja o budowie nowego skrzydła.

– W nowym skrzydle chcieliśmy umieścić rzeczy, które są nam niezbędne, a które mieliśmy w ograniczonej formie. Postanowiliśmy, że powstanie tam nowa kaplica. Stara jest obecnie za mała dla potrzeb naszych podopiecznych, tym bardziej, że dzięki rozbudowie zyskamy 28 nowych miejsc. Osoby, które są wierzące i praktykujące i chciałyby uczestniczyć w mszach czy różnych obrzędach liturgicznych, będą miały taką możliwość w większej kaplicy. W nowym skrzydle powstała także większa sala fizjoterapii i ćwiczeń, która będzie pozwalała usprawniać naszych podopiecznych. W nowej części zaprojektowano też archiwum, a także specjalne pomieszczenie dla psychologów, pomieszczenie do rozmów indywidualnych i oczywiście 28 nowych miejsc, w tym 12 sal dwuosobowych i 4 sale jednoosobowe.

Partnerzy wydania:



W nowym skrzydle będzie miejsce dla 28 pacjentów

» Rozmawia Kinga Nikiel-Bielak



Zuzia podzieliła się pieniżkami, które zebrała z okazji pierwszej komunii



Nowe skrzydło Sądeckiego Hospicjum

Koszt nowego skrzydła zamyka się w granicach 4 milionów złotych razem z wyposażeniem. Cała kwota jest z naszego finansowania. Wszystko to pieniądze zbierane przez lata na ten cel i spływające od osób, które wspierają nas w budowie. Staramy się o dofinansowanie z PFRON i być może uda się nam uzyskać 400-500 tysięcy złotych. Na całą budowę otrzymaliśmy cegłę z cegielni Zawada.

Pomogła nam również firma Fakro i kilka innych, mniejszych firm. Ostatnio firma Centrum przekazała nam umywalki. Ludzi dobrej woli wokół Sądeckiego Hospicjum jest wielu i za to im serdecznie dziękujemy.

– Budynek jest już gotowy. Są już wszystkie zgody, pozwolenia?

– Jeszcze nie mamy zgody nadzoru budowlanego. Musieliśmy

uzupełnić pewne dokumenty, które złożyliśmy. Jesteśmy po odbiorach przez Sanepid i Państwową Straż Pożarną. W międzyczasie wykonane zostały prace porządkowe, wyposażamy oddział. To niestety wszystko trwa, bo pewne rzeczy nie są dostępne od ręki na rynku i niekiedy trzeba czekać dwa, trzy miesiące. Ale można powiedzieć, że mamy już około 70 procent potrzebnych nam rzeczy.

Myślę, że jeszcze miesiąc, półtora i będzie można dokonać oficjalnego otwarcia, a pod koniec października, jeśli wszystko dobrze pójdzie – przyjmować pierwszych pacjentów. Musimy też skompletować załogę, bo do nowego skrzydła potrzebujemy nowych pracowników. Nie jest łatwo znaleźć osoby, które spełniałyby nasze oczekiwania, bo stawiamy naszym pracownikom wysokie wymagania. Standard usług, jakie mają być świadczone naszym podopiecznym, jest dla nas najważniejszy.

– Znowu pojawiło się bardzo dużo ludzi dobrej woli, którzy wsparli budowę. Były to firmy, osoby prywatne, ale zaczęły pojawiać się także akcje przekazywania pieniędzy zebranych na przykład podczas ślubu, pogrzebu, a nawet jedna dziewczynka przekazała Hospicjum pieniądze z pierwszej komunii.

– Tak, spotykamy się z tym w Nowym Sączu coraz częściej. Rodziny twierdzą, że kwiaty zwiędną i zamiast nich podczas ceremonii ślubnych czy pogrzebowych zbierają środki finansowe, dzięki którym dobro zostanie przekazane dalej. Pokazuje to, że serca ludzkie są otwarte na potrzeby innych. A sytuacja z małą Zuzią przerosła nasze oczekiwania. Dziewczynka podzieliła się z nami pieniżkami, które zebrała podczas swojej pierwszej komunii świętej. Jej mama zadzwoniła i zapytała, czego potrzebujemy i zdecydowaliśmy, że będzie to takim pierwszym strumyczkiem dobra, płynącego na nowy oddział. Zuzia z rodzicami kupiła 20 kompletów pościeli na nowe łóżka.

– Dobrym duchem Hospicjum jest też Mateusz Ziółko, który przekazał swoją wygraną w programie Twoja Twarz Brzmi Znamo i od tamtej pory wspiera Hospicjum, stara się je promować, choćby przez zachęcanie do przekazania jednego procenta podatku.

– Mateusz stał się twarzą Hospicjum. Promuje nasze starania o pozyskanie jednego procenta, wykonał do tego specjalny spot reklamowy. Wspiera nas, odwiedza, bardzo się interesuje funkcjonowaniem Hospicjum. Stara się pomagać ludziom, którzy potrzebują pomocy, kieruje ludzi do nas, a my im pomagamy. Mateusz to dobry człowiek.

– Ilu podopiecznych w tej chwili liczy Sądeckie Hospicjum i co im oferuje?

– W tej chwili mamy pełny stan, czyli 43 łóżka zajęte. Oferujemy pełną obsługę profesjonalną w opiece hospicyjnej i w zakładzie opiekuńczo-leczniczym. Mamy wykwalifikowane pielęgniarki, które są specjalistkami opieki paliatywnej, psychologów, fizjoterapeutów, duże grono lekarzy, którzy nas wspierają – począwszy od lekarzy opieki paliatywnej przez neurologów, chirurgów, czy onkologa. Robimy wszystko, żeby nasi podopieczni czuli się dobrze, żyli w komforcie.

ZDJĘCIA: ARCH. SĄDECKIE HOSPICIUM



Zapraszamy do Uzdrowiska Krynica – Żegiestów na **bezpłatne zabiegi rehabilitacyjne i uzdrowskowe,** finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia

Uzdrowisko Krynica – Żegiestów oferuje ambulatoryjne zabiegi lecznicze, wykonywane na zlecenie lekarza i finansowane przez NFZ. Leczenie w trybie ambulatoryjnym obejmuje od 6 do 18 dni zabiegów!

Aby skorzystać z takiej formy leczenia, należy poprosić swojego lekarza pierwszego kontaktu lub specjalistę o wystawienie skierowania na leczenie uzdrowskowe ambulatoryjne (na druku „Skierowanie na leczenie uzdrowskowe/rehabilitację uzdrowskową”). Skierowanie takie należy potwierdzić w Oddziale Wojewódzkim NFZ - formalności te są załatwiane w ok. 7 dni. Fundusz pokrywa koszty przynajmniej 3 zabiegów dziennie. Przynajmniej 14 dni przed planowaną datą rozpoczęcia leczenia należy potwierdzić termin, dzwoniąc do Uzdrowiska Krynica – Żegiestów na numer telefonu 18-47 16 228.

Dla swoich kuracjuszy Uzdrowisko zapewnia:

- wstępne badanie lekarskie w dniu rozpoczęcia leczenia,
- codzienną możliwość dostępu do lekarza prowadzącego leczenie,
- nie mniej niż 3 zabiegi uzdrowskowe dziennie w ciągu od 6 do 18 dni zabiegowych (zgodnie ze skierowaniem z NFZ) kierunkowane na leczenie schorzenia będącego podstawą skierowania,
- 6 dni zabiegowych w tygodniu.

Jadąc na zabiegi, należy mieć przy sobie:

- skierowanie na leczenie uzdrowskowe ambulatoryjne, potwierdzone przez oddział wojewódzki NFZ,
- dowód tożsamości,
- aktualny dowód ubezpieczenia zdrowotnego,
- wszelkie dodatkowe wyniki badań i konsultacji specjalistycznych, które mogą mieć związek z leczeniem.

Aby zapoznać się z naszą bogatą ofertą zabiegów leczniczych, prosimy o odwiedzenie naszej strony internetowej.



uzdrowisko-krynica-zegiestow.pl

Partnerzy wydania:





O swoim zdrowiu lepiej pomyśleć ze sporym wyprzedzeniem

»→ Rozmawia Jolanta Bugajska

Rozmowa z PIOTREM CZARNECKIM – prokurentem w Zarządzie spółki Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

– Nasz kolega redakcyjny z sentymentem wspomina uzdrowisko Krynica-Żegiestów z lat 20. ubiegłego wieku. Wtedy „do wód” jeździli najbogatsi i wiązało się to z pewnego rodzaju prestiżem. Sto lat później jest podobnie?

– To było pięć pokoleń temu. Polska, świat, społeczeństwo – dziś przecież prawie wszystko jest znacząco inne. Z jednym wyjątkiem – Krynica-Zdrój w dużym stopniu utrzymała swój dawny klimat. Zarówno dzięki zachowaniu charakterystycznej infrastruktury, jak i dzięki ludziom – mieszkańcom i gościom odwiedzającym Krynica. Choć w porównaniu z początkiem ubiegłego wieku leczenie w uzdrowisku, czy jak to kiedyś mówiono „wyjazd do wód”, znacząco się zdemokratyzował i stał doświadczeniem egalitarnym, to jednak atmosferę takich pobytów w znacznym stopniu udało się zachować. Dziś, żeby przyjechać do Krynicy-Zdroju, nie trzeba szczególnie grubego portfela – poziom cen nie odbiega w istotnym stopniu od przeciętnej. Ale Krynica – choć jest niewątpliwie atrakcyjnym kurortem turystycznym – zauważalnie różni się od innych tego rodzaju miejsc. Gdyby chcieć ująć tę różnicę najkrócej, to można powiedzieć, że w Krynicy nie ma powodzi chińskiej tandety i tandetnej muzyki – czy szerzej kultury. Do Krynicy mają przyciągać przede wszystkim takie wydarzenia jak festiwal im. Kiepy, koncerty wybranych artystów, czy konferencje o międzynarodowej skali. A zatem, o ile kiedyś przyjeżdżała do Krynicy elita pieniądza, dziś bardziej jest to elita kultury (a jedno i drugie może, choć nie musi się ze sobą łączyć).

– W latach 20. do uzdrowiska jeździli często młodzi ludzie, by podreperować swoje zdrowie. Teraz w Krynicy dominują chyba seniorzy?

– Po stu latach dość mocno zmieniła się struktura demograficzna naszego społeczeństwa i związany z tym styl życia. Dziś tempo życia jest znacząco większe. W rezultacie ludzie młodzi, aktywni zawodowo nie mają czasu na dłuższe, relaksujące pobyty w uzdrowisku. O tym, ile tracą, dowiadują się dopiero w jesieni swojego życia... Nie można też zapominać, że w porównaniu z sytuacją sprzed wieku znacznie łatwiej i wygodniej możemy pojechać na odpoczynek do dowolnego miejsca na świecie.

Dziś w społeczeństwach w naszej części świata przeważają seniorzy i dominacja ta będzie się tylko pogłębiać. W oczywisty sposób zatem



Piotr Czarnecki

przekłada się to na liczbę turystów w bardziej dojrzałym wieku. Dodać trzeba do tego naturalne zjawiska związane z wiekiem: nieco inne potrzeby i rosnące kłopoty ze zdrowiem. Większość chorób cywilizacyjnych dotyka właśnie osoby starsze. W zaawansowanym wieku mamy także często do czynienia ze zjawiskiem wielochorobowości. Nie budzi zatem zdziwienia, że jest to grupa szczególnie zainteresowana długotrwałą poprawą swojej kondycji zdrowotnej. Najlepiej w miejscu, które jest do tego szczególnie predystynowane – w uzdrowisku. Taka sytuacja rodzi także poważne konsekwencje dla naszego systemu ochrony zdrowia. Problematyka związana z profilaktyką oraz leczeniem chorób charakterystycznych dla osób w podeszłym wieku odgrywa coraz większą rolę w polityce zdrowotnej państwa.

– W ostatnich latach historyczne krynickie budynki przeszły modernizację. Jak obecnie wygląda standard pobytu w uzdrowisku?

– Mówimy tutaj o Spółce Akcyjnej „Uzdrowisko Krynica – Żegiestów”. Jest to największy podmiot, świadczący usługi lecznictwa uzdrowskiego w Krynicy-Zdroju. Spółka zarządza czterema obiektami oferującymi pobyty: Nowe Łazienki Mineralne, Nowy Dom Zdrojowy, Patria oraz Stary Dom Zdrojowy. Każdy z nich budowany w innym czasie i posiadający swoją unikalną atmosferę. Dodać do tego trzeba obiekty powszechnie kojarzone z Krynica: Pijalnia Główna, Pijalnia Jan i Józef, czy Stare Łazienki Mineralne. Wszystkie wymienione obiekty mają status zabytów. Budowane były jeszcze w XIX wieku, czy też w niedługim czasie po odzyskaniu niepodległości

w XX wieku, według projektów znaczących naówczas architektów. Od czasu ich powstania zasadniczo zmieniły się standardy, wymogi techniczne oraz oczekiwania klientów, związane z pobytem w sanatorium. Oczywistym zatem jest ciągle proces modernizacji i przebudowy tych obiektów. Tylko w ostatnich kilku latach znaczące przeobrażenia dotknęły prawie wszystkie nasze budynki. W obiektach sanatoryjnych wiąże się to na przykład z urządzaniem sanitariatów w pokojach hotelowych, z kolei w pijalniach z kompleksową renowacją, itd. Ponieważ budynki Spółki znajdują się przede wszystkim w centrum Krynicy – na deptaku, praktycznie wszyscy goście mogą zauważyć ogromne zmiany na lepsze w zakresie estetyki tego miejsca. Działania te będziemy kontynuować, a nawet intensyfikować. Stan aktualny nadal nas nie satysfakcjonuje i dlatego zarząd Spółki intensywnie poszukuje i wykorzystuje możliwości sfinansowania kilku poważniejszych pomysłów modernizacyjnych.

Na dzisiaj zatem gość Uzdrowiska Krynica – Żegiestów SA ma do dyspozycji zdecydowaną większość pokoi z łazienkami, w tym sporą część o standardzie dobrego hotelu, stolówkę z bardzo dobrym jedzeniem oraz bogatą bazę zabiegową na miejscu. Tylko wybrane zabiegi – np. zawiązania borowinowe, czy kriokomora oferowane są poza obiektami noclegowymi – w Starych Łazienkach Mineralnych.

– Jak taki pobyt wygląda od strony leczniczej? Ile dni terapii przysługuje pacjentowi? Co jest w cenie pobytu przy skierowaniu przez NFZ?

– W przypadku kuracjuszy skierowanych przez NFZ turnus trwa 21 dni. Lekarze zawsze podkreślali,

że prawdziwy odpoczynek i regenerację uzyskuje się po co najmniej 3 tygodniach. Pierwszy tydzień przeznaczony jest na zerwanie z problemami dnia codziennego, drugi tydzień to czas, kiedy wychodzą na jaw wszystkie problemy zdrowotne. Dopiero trzeci tydzień to czas, kiedy organizm zwalcza choroby i odzyskuje równowagę. Gość przyjeżdżający do nas ze skierowaniem NFZ dopłaca niewielką kwotę do zakwaterowania i wyżywienia – zależy ona od standardu pokoju. W ramach skierowania każdy kuracjusz otrzymuje całodzienne wyżywienie oraz trzy zabiegi dziennie (z wyjątkiem niedziel i świąt).

Dodatkowo Spółka współpracuje z partnerami oferującymi gościom różnego rodzaju atrakcje, umilające czas wolny. Do naszych sanatoriów można także przyjechać indywidualnie, samemu finansując swój pobyt. W tym przypadku pobyt taki można sobie formować dość dowolnie, w zależności od potrzeb i możliwości naszego gościa.

– Jeśli ktoś właśnie pomyślał, że bardzo potrzebuje takiej kuracji sanatoryjnej, jakie kroki powinien podjąć, żeby uzyskać skierowanie do Krynicy?

– Jeżeli chcemy pojechać do sanatorium w ramach umowy z NFZ, wystarczy pójść do swojego lekarza POZ i poprosić o wystawienie odpowiedniego skierowania. Na dziś ma ono formę papierową, należy je zanieść do oddziału NFZ w celu potwierdzenia. Potem pozostaje tylko czekać w kolejce na przysłanie skierowania. Niestety jest ona dość długa, a epidemia i zamknięcie sanatoriów jeszcze ją wydłużyło. Może to trwać około dwóch lat. Zatem o swoim zdrowiu lepiej pomyśleć ze sporym wyprzedzeniem.

– Kilka lat temu padła deklaracja z ust ówczesnego prezesa Uzdrowiska, że docelowo będzie rozwijana działalność związana z wolnym rynkiem. Jak to obecnie wygląda? Dominują kuracjusze kierowani przez NFZ czy komercyjni?

– Podmiot dysponujący prawie 700 miejscami noclegowymi w centrum Krynicy nie może i nie powinien świadczyć usług dla jednego tylko klienta. W rezultacie Uzdrowisko podejmuje coraz intensywniejsze kroki w celu pozyskiwania zróżnicowanych grup klientów – zarówno instytucjonalnych, takich jak NFZ, czy ZUS, jak również prywatnych: indywidualnych i grupowych, firmowych, itd. Wymaga to czynienia oferty Uzdrowiska coraz bardziej atrakcyjną. Służy temu między innymi rozwój oferty kulturalno – konferencyjnej.

Wszystkie te działania przynoszą dobre efekty. Co prawda okres pandemii znacząco wpłynął na liczbę i strukturę naszych

gości, ale wspomniany przez panią cel jest realizowany. Co prawda liczba gości ze skierowaniami NFZ jest nadal największa, ale ich udział w ogólnej liczbie gości systematycznie spada. Za to udział innych grup klientów ze śladowego zmienia się w bardzo zauważalny. Z punktu widzenia długofalowych interesów Spółki jest to niezwykle ważne, daje bowiem możliwość bardziej zrównoważonego rozwoju i zwiększa szanse na przetrwanie w każdych okolicznościach.

– No właśnie, jak uzdrowisko przeszło czas pandemii?

– Po raz pierwszy o zamknięciu sanatoriów dowiedzieliśmy się – my i nasi goście – w połowie marca 2020 roku z telewizji. W pierwszych godzinach mogliśmy kierować się tylko własnym doświadczeniem i wiedzą – brakowało regulacji prawnych, czy jasnych wytycznych od klientów instytucjonalnych – NFZ, czy ZUS. Część naszych gości padła wtedy ofiarą paniki i wyjechała w ciągu kilku godzin. Był to czas, gdy w powiecie nowosądeckim, w tym w Krynicy nie stwierdzono bodaj żadnego przypadku zakażenia koronawirusem. Łącznie w roku 2020 zrealizowaliśmy zaledwie połowę zaplanowanych turnusów leczniczych. Przez resztę roku sanatoria były zamknięte. Także w rok 2021 weszliśmy w niezbyt dobrych nastrojach. Sanatoria nie mogły prowadzić działalności praktycznie do maja bieżącego roku, a w pierwszych tygodniach po otwarciu poziom przyjazdów oscylował wokół jednej trzeciej planowanej liczby kuracjuszy. Podsumowując – w ciągu ostatniego półtora roku Uzdrowisko nasze nie prowadziło działalności przez około 10 miesięcy. Nie mogło to pozostać bez wpływu na sytuację ekonomiczną naszej Spółki.

I tutaj trzeba powiedzieć o znaczącej i niezwykle pozytywnej postawie Narodowego Funduszu Zdrowia, który przez cały okres zamknięcia płacił sanatorium kwoty mniej więcej takie, jak gdyby wszystkie umowy były realizowane w sposób normalny. Oczywiście, te środki trzeba będzie najpewniej zwrócić (raczej w naturze, czyli w usługach), ale pozwoliły one podmiotom z branży uzdrowskiej przetrwać. W innym przypadku najprawdopodobniej mielibyśmy do czynienia z falą bankructw firm prowadzących taką działalność. Dość powiedzieć, że w Uzdrowisku Krynica – Żegiestów nie rozwiązaliśmy stosunku pracy przed terminem z ani jednym pracownikiem, co pozwala nam budować na rynku pracy pozycję wiarygodnego partnera i pozytywniej myśleć o przyszłości.

Szubryt[®]
25 lat tradycji

*Smak Góralskiej
Tradycji!*



Partnerzy wydania:





Pod względem ilości szczepień wypadamy blado

»→ Natalia Nikiel

27 września tego roku minie 9 miesięcy, odkąd pierwsza osoba w Polsce – pielęgniarka pracująca w Warszawie – przyjęła dawkę szczepionki przeciw COVID-19. Do 13 września w naszym kraju w pełni zaszczepiło się 19 106 619 osób. To wciąż za mało, by osiągnąć odporność populacyjną. Jak wygląda sytuacja na Sądecczyźnie? Sprawdziliśmy, kiedy szczepiło się najwięcej osób, a także jaki odsetek mieszkańców poszczególnych gmin przyjął wymagane dawki.

W ciągu ostatniego tygodnia (6-12 września) w powiecie nowosądeckim wykonano łącznie 825 szczepień przeciw COVID-19, z kolei w Nowym Sączu – 333. Należy dodać, że mowa tu zarówno o przyjmowaniu pierwszej (i jedynej w przypadku jednego z preparatów) dawki, jak i drugiej. Tak niskich wyników nie było od stycznia.

Dla porównania zestawmy te liczby z danymi z tygodni, w których wykonano najwięcej szczepień. W przypadku powiatu nowosądeckiego mowa tu o okresie od 31 maja do 6 czerwca. Podano wówczas 8604 dawki szczepionki – czyli nieco ponad 10 razy więcej niż w ubiegłym tygodniu. Jeśli chodzi o Nowy Sącz, „szczyt” osiągnięto miesiąc później, od 28 czerwca

do 4 lipca, kiedy to wykonano 4666 szczepień. To aż 14 razy więcej niż w okresie od 6 do 12 września.

Taka tendencja spadkowa dotyczy nie tylko Sądecczyzny. W całej Polsce wykonuje się coraz mniej szczepień, a zainteresowanie widocznie maleje. W obliczu nadchodzącej jesieni i przy wzroście liczby zakażeń koronawirusem w ostatnim okresie, taka obserwacja nie napawa optymizmem.

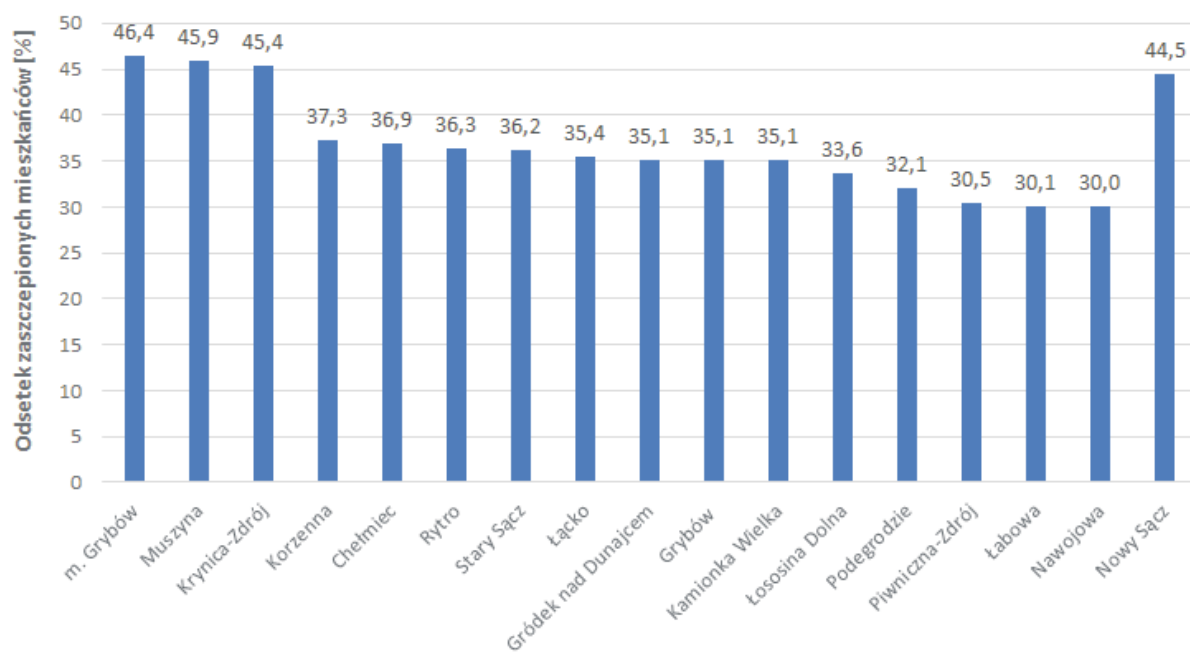
Poziom wyszczepienia w poszczególnych gminach Sądecczyzny

Żadna z sądeckich gmin nie osiągnęła progu 50 proc. zaszczepionych mieszkańców. Co więcej – tylko w trzech gminach powiatu nowosądeckiego (miasto Grybów, Muszyna, Krynica-Zdrój) oraz w Nowym Sączu poziom wyszczepienia przeciw COVID-19 wynosi ponad 40 proc.

Pod tym względem wypadamy blado nie tylko na tle całego kraju, ale i w Małopolsce. Miasto Grybów, gdzie w pełni zaszczepiło się 46,4 proc. mieszkańców, zajmuje pod tym względem 955. miejsce w Polsce (na 2477) i 63. w województwie małopolskim (na 182). Nowy Sącz, z wynikiem 44,5 proc., uplasował się na 1253. pozycji w kraju i 82. w Małopolsce.

Najsłabiej na Sądecczyźnie wypadła obecnie gmina Nawojowa. W pełni zaszczepiło się tam zaledwie 30 proc. mieszkańców, co daje jej 2389.

Poziom wyszczepienia w poszczególnych gminach Sądecczyzny (stan na 13.09.2021)



GRAF.: NATALIA NIKIEL

miejsce w Polsce i 163. w naszym województwie.

Najwięcej szczepień wśród 40 i 50-latków

Jeśli chodzi o cały powiat nowosądecki, poziom wyszczepienia to obecnie około 38,7 proc. Co najmniej jedną dawkę szczepionki przeciw COVID-19 przyjęło ponad 40910 osób w wieku od 40 do 59 lat, co stanowi najliczniejszą grupę. Dla porównania, dane dla pozostałych grup wiekowych w powiecie prezentują się następująco: 12-19 lat – 6033 osoby, 20-39 lat – 31481 osób, 60-69 lat – 21565 osób, 70 lat i więcej – 20224 osoby.

W przypadku Nowego Sącza (który, jak należy przypomnieć, jest miastem na prawach powiatu i nie „wlicza się” do powiatu nowosądeckiego) również najchętniej szczepili się 40

i 50-latkowie. Co najmniej jedną dawkę szczepionki przeciw COVID-19 przyjęło 12402 mieszkańców w tym wieku. Jeśli chodzi o pozostałe grupy wiekowe, statystyki są następujące: 12-19 lat – 1842 osoby, 20-39 lat – 8943 osoby, 60-69 lat – 7433 osoby, 70 lat i więcej – 7674 osoby.

Akcje szczepień

W wielu miejscowościach w powiecie nowosądeckim (np. w Starym Sączu, Florynce, Korzennej czy też Krużlowej Wyżnej) podczas wydarzeń kulturalnych, takich jak festyny czy dożynki, przy parafiach i stadionach, w parkach, rezerwatach i miejscach turystycznych organizowano w weekendy tymczasowe punkty szczepień przeciw COVID-19. Zazwyczaj można było wtedy przyjąć jednodawkowy preparat.

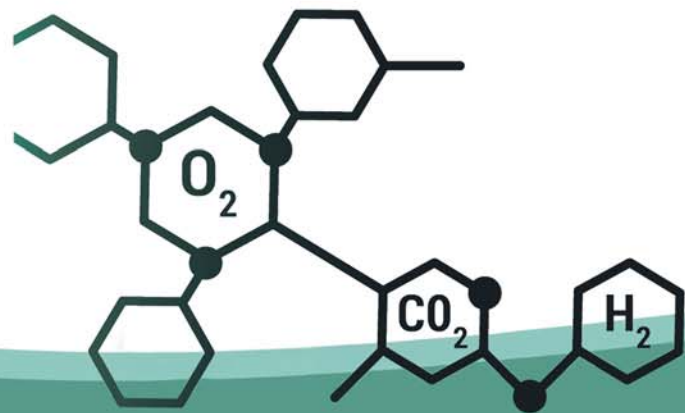
Co więcej, organizowane są różne akcje mające na celu promocję szczepień. W przypadku szczebla ogólnopolskiego należy wspomnieć przede wszystkim o Loterii Narodowego Programu Szczepień, a także dwóch rządowych konkursach: Gmina na Medal #SzczepimySię oraz Najbardziej Odporna Gmina.

Jeśli chodzi o nasze województwo, Urząd Marszałkowski chce wyróżnić 10 małopolskich gmin, które do 15 września 2021 roku osiągną najwyższy odsetek mieszkańców zaszczepionych przeciw COVID-19. Zwycięskie gminy dostaną do 50 tysięcy złotych, które zostaną przeznaczone na sfinansowanie zadań własnych gmin w zakresie ochrony zdrowia.

ŹRÓDŁO DANYCH: MINISTERSTWO ZDROWIA (STAN NA 13.09.2021)

KOMORA NORMOBARYCZNA

Nasza formuła na zdrowie!



Unikalne połączenie tlenu, dwutlenku węgla i wodoru podawane w ciśnieniu wyższym niż atmosferyczne, ma dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie!

Wielopole 86, 33-311 Wielogłowy
+48 606 129 602 | www.normobaryczna.pl

dts24.pl

Portal inny niż wszystkie

Partnerzy wydania:



16 września 2021 | dobry tygodnik sądecki | 15

Świadek jakości pracy szpitala w Krynicy

Rozmowa ze **SŁAWOMIREM KMAKIEM** - dyrektorem Szpitala im. dr. Józefa Dietla w Krynicy-Zdroju

- Już od ponad roku jesteśmy zmuszeni do życia w świecie ogarniętym pandemią. Jej początki były trudne dla każdego z nas, ale najtrudniejsze chyba okazały się one dla szpitali. Jak szpital w Krynicy radził sobie w początkowej fazie pandemii?

- Myślę, że to, co wydarzyło się w związku z pandemią, było najtrudniejsze przede wszystkim dla pacjentów oraz ich rodzin. My musieliśmy szpital przeorganizować. Funkcjonowaliśmy pod reżimem zakaznym. Mieliśmy pacjentów z poważniejszymi stanami, z chorobą, o której tak naprawdę niewiele wtedy wiedzieliśmy. Pojawił się zakaz odwiedzin w szpitalu, co było trudne dla pacjentów ale i też i dla naszego personelu. Dzisiaj, z perspektywy tego roku możemy powiedzieć, że wielu osobom nie udało się pomóc w takim zakresie, aby one to ciężkie zachorowanie mogły w szpitalu wyleczyć. Były to sytuacje bardzo trudne oraz przykre, gdzie rodzina nie mogła się pożegnać ze swoimi bliskimi. Natomiast taka była wówczas sytuacja. Oczywiście też było to, że w pierwszym okresie był problem z dostępnością środków ochrony osobistej. Jednak to na szczęście nie trwało długo i nas w Krynicy to nie dotknęło. Na pewno jest to też zasługa dużej pomocy, która trafiała do szpitala ze strony administracji rządowej, samorządowej oraz wielu pacjentów, firm czy podmiotów prywatnych. Dzięki wspólnej mobilizacji udało nam się te pierwsze trzy fale przetrwać. Myślę, że do każdej następnej fali byliśmy lepiej przygotowani, z każdą kolejną falą uczyliśmy się też coraz więcej i coraz lepiej mogliśmy pacjentom pomagać. Natomiast ważne dla szpitala w Krynicy było to, że my praktycznie nie wstrzymaliśmy przyjmowania pacjentów z innymi schorzeniami oraz nie zahamowaliśmy w ogóle udzielania świadczeń w naszych poradniach przyszpitalnych.

- W jaki sposób teraz, po ponad już roku, szpital funkcjonuje?

- Jeżeli mówimy o początku września to można powiedzieć, że funkcjonujemy w sposób normalny, czyli taki jakby pandemii nie było. Oczywiście, jesteśmy czujni, zbieramy ankiety od pacjentów, mierzymy temperaturę przed wejściem do szpitala, ale można powiedzieć, że jest to na dzisiaj jedyne ograniczenie jakie się pojawia. Jesteśmy przygotowani do kolejnych fal. Dopuszczone są odwiedziny, co prawda w mniejszym zakresie, bo możliwa jest obecność jednej osoby przy pacjencie. Co będzie za chwilę? Zobaczymy. Pozytywne jest to, że jesteśmy w stanie wrócić do poprzedniego sposobu funkcjonowania, jeśli byłaby taka konieczność. Jednak mam nadzieję, że jej nie będzie.

- Już teraz mówi się o czwartej fali epidemii. Możemy zaobserwować codzienny wzrost liczy zachorowań. Jak lecznica w Krynicy jest na to przygotowana?

Ważne dla szpitala w Krynicy było to, że my praktycznie nie wstrzymaliśmy przyjmowania pacjentów z innymi schorzeniami oraz nie zahamowaliśmy w ogóle udzielania świadczeń w naszych poradniach przyszpitalnych.



- Od strony medycznej jesteśmy przygotowani i bogatsi o wiedzę, o to jak te zachorowania wyglądają i jak pacjentom pomagać. Mamy stały kontakt z panem wojewodą, który koordynuje rozwiązania organizacyjne mające obowiązywać, gdyby doszło do kolejnej fali. Sprzęt ochrony osobistej mamy, reszta jest gotowa do przygotowania w ciągu dwóch, trzech dni, jeśli tylko byłaby podjęta decyzja, że oddział covidowy w Krynicy będzie ponownie utworzony. Organizacyjne wszystko jest na takim poziomie, na jakim powinno być na obecną chwilę. Tak więc myślę, że nic nie powinno nas zaskoczyć.

- W Krynicy był szpital tymczasowy, czy działa on nadal?

- Już nie. Szpital covidowy został decyzją pana wojewody zlikwidowany z dniem 1 lipca i od tego dnia jego działalność została wygaszona, co było efektem analiz dokonanych przez wojewodę.

- Priorytetem dla lekarzy byli pacjenci zarażeni covidem. Mówił Pan, że w Krynicy mimo to nie odsyłaliście ludzi, którzy przybyli do szpitala ze swoimi schorzeniami. Jak więc wyglądała organizacja pracy?

- Może nie tak, że priorytetem byli pacjenci z covidem, ale na pewno tych pacjentów było najwięcej. Dla nas

priorytetem była każda osoba, która zgłosiła się do nas w takim stanie swojego zdrowia, że wymagała pomocy i hospitalizacji. Oczywiście, musieliśmy ograniczyć, ale nie wstrzymać, dokonywanie operacji planowych. Stany ostre były przyjmowane do szpitala i nikogo nie odsyłaliśmy.

Na taką wielkość szpitala i ilość personelu, jaką posiadamy, była to praca nawet sporo ponad 100 procent. Wykonaliśmy ją i dlatego należą się ogromne podziękowania dla wszystkich pracowników. Myślę, że to było kolejne dobre świadectwo o jakości pracy szpitala w Krynicy i o naszej filozofii pracy z pacjentem

Na tyle, na ile to było możliwe, każdy oddział działał i nie było takich sytuacji, że osoba, która była w stanie uzasadniającym przyjęcie do szpitala i hospitalizację, była odesłana. Ponadto w 100 proc. funkcjonowała nasza ambulatoryjna opieka specjalistyczna, więc jeżeli pacjent nie nadawał się do hospitalizacji, był kierowany do naszej poradni, gdzie specjalista mógł przyjrzeć się dokładnie jego stanowi zdrowia. Prowadziliśmy również bardzo szeroką akcję szczepień, pobieraliśmy wymazy w naszym punkcie oraz jeździliśmy do pacjentów do domów. Wydaje mi się, że na taką wielkość szpitala i ilość personelu, jaką posiadamy, była to praca nawet sporo ponad 100 procent. Wykonaliśmy ją i dlatego należą się ogromne podziękowania dla wszystkich pracowników. Myślę, że to było kolejne dobre świadectwo o jakości pracy szpitala w Krynicy i o naszej filozofii pracy z pacjentem.

- Z powodu pandemii kolejki do planowanych zabiegów i operacji pewnie znów się wydłużyły?

- Tak, kolejki się wydłużyły, natomiast my dzisiaj zgodnie z tym, czego oczekuje od nas Ministerstwo Zdrowia oraz NFZ, jesteśmy zobowiązani do starania się o to, aby te opóźnione zabiegi nadrobić i na tyle na ile się da, pacjentów zapraszać do odłożonych operacji. Oczywiście jest to, że jeżeli jednostka bądź szpital przez dwa, trzy miesiące nie mogła funkcjonować w 100 procentach, my praktycznie przez osiem miesięcy nie mogliśmy działać normalnie, to jakieś zaległości się pojawiają. Jednak jak mówię, na tyle na ile jest to możliwe, staramy się te zaległości nadrobić. Natomiast również wielu pacjentów, którzy byli umówieni na zabieg, chorowało na COVID-19 bądź ze swoich, indywidualnych obaw prosiło o przełożenie zabiegów lub się na nie nie zgłaszało. Sytuacja była na tyle złożona, że każdy miał jakieś swoje ograniczenia, obawy i w ten sposób kolejki te potworzyły się trochę dłuższe.

- Wiosną Szpital im. dr J. Dietla w Krynicy otrzymał dotację z Ministerstwa Zdrowia na zakup nowego stacjonarnego aparatu RTG na kwotę ponad 1,5 miliona złotych. Jaki jeszcze sprzęt udało się w ostatnich miesiącach dla szpitala pozyskać?

- Pomoc ze strony administracji samorządowej była bardzo duża, więc oprócz aparatu RTG otrzymaliśmy również aparat przyłóżkowy tzw. RTG o wartości kilkunastu tysięcy złotych. Korzystaliśmy też z dwóch tarcz, które zostały przeznaczone dla szpitali przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego. Dla szpitala w Krynicy było to dwa razy po ponad 400 tys. zł, więc zakupiliśmy za to nowe aparaty USG, gastroskop oraz kolonoskop. Bardzo dużo zostało również zakupione sprzętu do bezpośredniej pracy z pacjentem. Te kilka rzeczy, które wymieniłem, były najpoważniejsze. Myślę, że na najbliższy okres my jako szpital w Krynicy

cy jesteśmy dobrze zabezpieczeni w nowoczesny sprzęt do pracy z pacjentem.

- Pomijając kwestie pandemii, jakie plany ma lecznica na najbliższy czas? Jest szansa na jakieś modernizacje, doposażenie oddziałów?

- Chcielibyśmy na pewno w najbliższej perspektywie przebudować i poprawić jakość przebywania pacjentów w izbie przyjęć. Jest ona dosyć ciasna, ale czekamy na obiecywane przez rząd środki inwestycyjne, które mają pojawić się w przyszłym roku. Dodatkowo chcielibyśmy też poszerzyć nasze laboratorium analityczne. To są dla nas dwa najbliższe priorytety. Myślmy też o poszukaniu firmy, która by zamontowała rezonans magnetyczny do szpitala w Krynicy, abyśmy mogli poszerzyć zakres badań też o te procedury.

ROZMAWIAŁA: GABRIELA WOLIŃSKA

Partnerzy wydania:





Ta choroba odbija się czkawką

» Katarzyna Gajdosz-Krzak

Nie mogę pogodzić się, że dzieci chorują. Nie mogę pogodzić się również, jak przebiega ich leczenie w Polsce. Medycyna jest daleko do przodu przed naszym systemem zdrowia – mówi Katarzyna Kantor, mama 17-letniej Emilii z Nowego Sącza, która zmagą się z guzem pnia mózgu. Protokół leczenia nowotworu w kraju jest już dla niej zamknięty, nadzieję na zwycięską walkę z chorobą daje kuracja za granicą, w Niemczech, ale ta przerasta możliwości finansowe rodziny.

Do 17 września ubiegłego roku życie Emilki wypełniały obowiązki szkolne, długie spacery z przyjaciółką i nierozłącznym psem Spajki oraz koncerty. Jej idolem jest Bartek Kaszuba. Plakaty z wizerunkiem piosenkarza zdobią całą jedną ścianę w jej pokoju. Jeździła na jego występy do Krakowa, Warszawy...

– Byłam już chyba na pięciu. Tych koncertów brakuje mi najbardziej. Pocieszam się tylko tym, że w roku covidowym nie byłam odosobniona, bo artystom po prostu zabroniono występować – opowiada Emilka.

W kwietniu ubiegłego roku po raz pierwszy dostała czkawkę. Wcześniej, jak każdy, miewała je.

– Ale nie takie. Te czkanki były bardzo uporczywe. Pojawiały się, trwały minutę, przechodziły, by za pięć minut znów wrócić. Sytuacja nie do zniesienia. Picie wody, stawanie na palcach i inne podpowiadane pomysły nie pomagały – relacjonuje 17-latkę.

Do tego doszły poranne mdłości, co dwa tygodnie również wymioty. Lekarz najpierw zlecił prześwietlenie płuc z widokiem na serce. Wynik idealny. Później była wizyta u pulmonologa, testy alergiczne, by wykluczyć wszelkie żywieniowe uczulenia, badania morfologiczne.

– Znów wyniki idealne. To był już czas koronawirusa, więc lekarze sugerowali również, że mogą to być objawy somatyczne związane ze stresem wynikającym z globalnej sytuacji – wspomina Katarzyna Kantor. – Ale ja znam moją córkę, ona takimi rzeczami zwyczajnie nie żyje – dodaje.

W końcu Emilka trafiła do neurologa i ten skierował pacjentkę na rezonans magnetyczny.

17 września. Ta data zapadła mi w pamięć – mówi nastolatka.

To wówczas, zaraz po badaniu, lekarz zdiagnozował – grand de glioma, czyli guza pnia mózgu.

– Popłakałyśmy się z mamą – opowiada Emilia. – Obok przyglądała się tej sytuacji jakaś pani, próbowała dodać otuchy, Partnerzy wydania:

pocieszyć, że to wcale nie wyrok, że jej córka ma to samo, że po leczeniu jest dobrze. To było miłe, ale mimo wszystko trudno pogodzić się z taką sytuacją – dodaje.

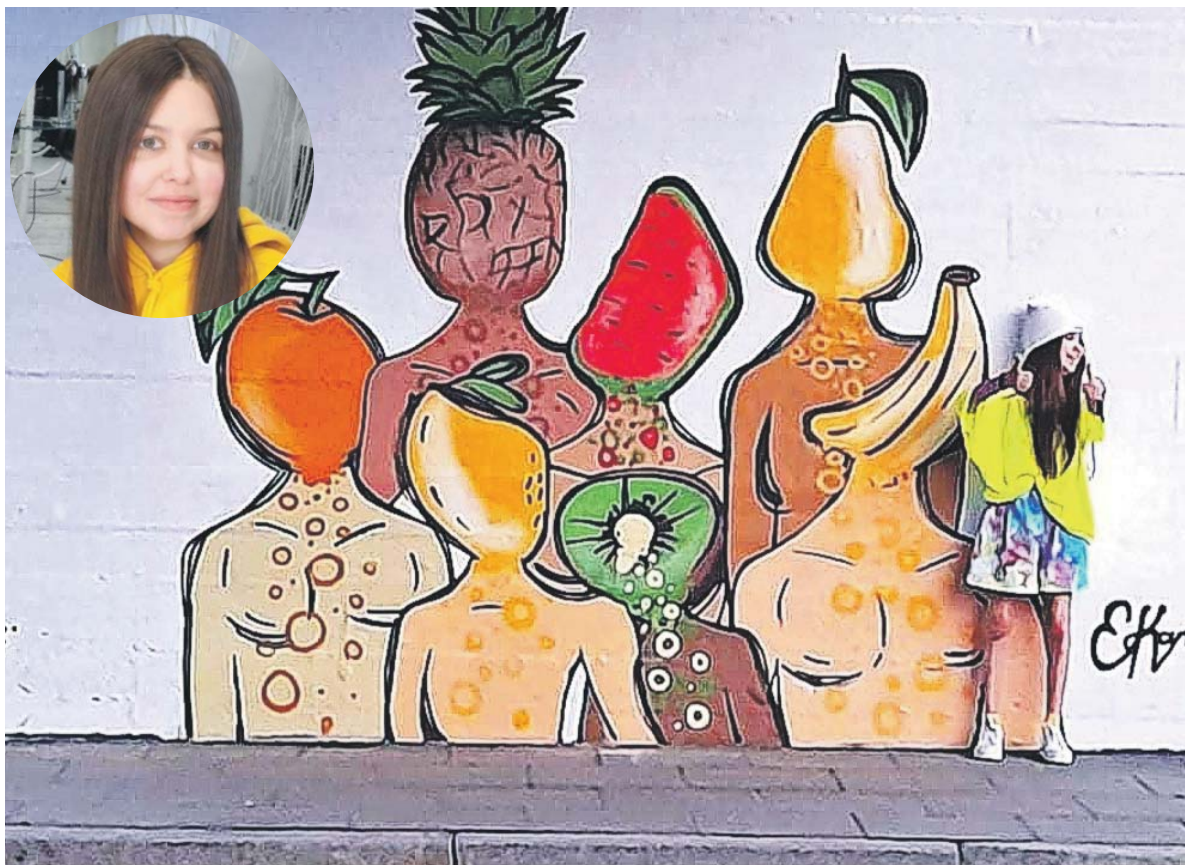
– Pamiętam, że to był piątek, a w poniedziałek byliśmy już w Prokocimiu – kontynuuje pani Katarzyna.

Od tego czasu krakowski szpital stał się drugim domem dla na-

nie jest w stanie mówić na głos. Po chwili delikatnie się uśmiecha i dodaje: – Na początku byłam zbuntowana, powiedziałam mamie, że nie będę w sali z lysymi dziećmi. Później było mi głupio. Ale to pewnie była reakcja wynikająca z lęku, że mnie też czeka utrata włosów. Tego bałam się bardziej niż raka. Moje ciem-

podbudowała – mówi Emilka, radośnie pokazując zdjęcia z atelier Kajetana Górki, gdzie przymierzała peruki.

Równie terapeutycznie oddziałuje na nią sztuka. Choć jej prace nie były prezentowane jeszcze na żadnej wystawie,



Emilka i mural według jej projektu wykonany przez Mgr. Morsa

stolatki i jej mamy, która, żeby być przy córce, musiała zrezygnować z pracy. Najpierw lekarze ocenili guza na pierwszy stopień, czyli mniej złośliwy. Podano pierwszą chemię. Po konsultacji z kliniką w Warszawie okazało się jednak, że to glejak czwartego stopnia – bardzo złośliwy. Emilia przeszła serię chemii i radioterapię. Była zakończona.

– Patrzenie, jak cierpi twoje dziecko, jest porażająco bolesne. Ale wiem, że muszę być silna dla niej. Zresztą to Emilia uczy mnie być silną. Z podziwem patrzę na to, jak dzielna jest w tej chorobie, jak kochana i pełna optymizmu znosi ten ból – mówi Katarzyna Kantor.

Nawet pani nie wie, ile bym dała, żeby wszystko było jak dawniej – stwierdza Emilia i zawiesza swój szep. Po zabiegach

ne, długie do pasa włosy mocno mnie zawsze wyróżniały, były wielkim atutem. Teraz już jakoś nauczyłam się żyć z tą chorobą. Po prostu staram się nie dopuszczać, by odebrała mi radość – wyjaśnia Emilia.

Jeszcze zanim wypadły jej włosy, sama postarała się, aby zdobyć perukę, która zastąpi jej dotychczasową fryzurę. Znalazła wówczas Kajetana Górke, znane perukarza z Warszawy, który pracuje na naturalnych włosach. Wiedziała, że jego produkty do tanich nie należą. Zwróciła się o pomoc na Zrzutka.pl. Udało jej się zebrać 20 tysięcy złotych.

– Ktoś powie, że to fanaberia, wydać tyle na zastępcze włosy. Ale dziś wiem, że nikt nie zrozumie mnie tak mocno, jak osoba, która przeżyła coś podobnego. Dla wielu utrata włosów to bowiem jak utrata życia. Ta peruka psychicznie bardzo mocno mnie

to potencjał twórczy 17-latki już dostrzegają inni artyści. Na ul. Węgierskiej niedawno można było oglądać mural Mgr. Morsa, czyli Mariusza Brodowskiego, stworzony według grafiki Emilki, a niebawem światło dzienne ma ujrzeć książka dla dzieci, w której znajdą się jej prace oraz wiersze. Pieczę nad pisarskim debiutem sędziaczki sprawuje krakowska pisarka Ewa Stadtmüller.

– Grafiką interesowałam się już wcześniej. Chodzę bowiem do klasy o profilu technik organizacji reklamy w sądeckim Ekonomice. Teraz poświęcam tej twórczości więcej czasu. Ona pozwala mi zapomnieć o chorobie – przyznaje Emilia Kantor.

Przykuta do łóżka po serii chemii i radioterapii nie miała siły utrzymać laptopa na kolanach. Na szczęście istnieją aplikacje do tworzenia grafik, jak Picsart, które można pobrać na komórkę.

– Choć i obsługiwanie tego sprawiło mi ogromną trudność, bo po serii zabiegów moje ręce cały czas się trzęsły – tworzyłam, co mi w duszy grało. To była dla mnie też forma rehabilitacji – opowiada Emilia.

Przyznaje, że pomysły na grafiki, które powstały w czasie jej pobytu w szpitalu, rodziły się w trakcie tworzenia.

– Bawi mnie więc, jak słyszę różne interpretacje moich grafik. Niektóre nawet skojarzenia, jakie mają szczególnie dorośli, po obejrzeniu moich prac, do głowy mi nie przyszły. Ale to miłe, że te grafiki budzą tyle emocji – uśmiecha się nastolatka.

Emilia po kilkumiesięcznym leczeniu w szpitalu jest już w domu. W tym momencie guz jest w stanie martwicy. Z uwagi na jego umiejscowienie, nie można go usunąć operacyjnie.

– Obrazowo mówiąc guz się obkurczył i usechł. Niestety – choć nie dopuszczamy tej myśli do siebie – progres jest możliwy w każdej chwili. Tymczasem służba zdrowia w Polsce nie jest w stanie Emilce zaoferować innego niż dotychczas leczenia. U nas nie ma celowanych chemii na dany typ nowotworu. Obecny protokół leczenia wiąże się tylko z przyjmowaniem dodatkowych porcji chemii, które i tak nie dają gwarancji na cokolwiek. Widzę jedynie, jak osłabiają organizm córki – mówi pani Katarzyna.

Nie zgodziła się więc, na dalsze jej podawanie Emilce. Szansę na wyleczenie córki widzi w terapii, jaką oferują zagraniczne kliniki. Kuracja tam jest jednak bardzo droga. Jeden z profesorów z Bonn przyznał, że wszystko zależy od wyników biopsji – to może być koszt 200 tys. zł, a może równie dobrze wynieść dwa miliony złotych.

– To niebotyczne sumy. Kiedy byłam z Emilką w szpitalu, rodzice innych dzieci pytali mnie, czy już znaleźliśmy jakąś fundację, która pomogłaby w leczeniu córki. Oburzyłam się. Po co tak? Później zrozumiałam, że nasza służba zdrowia nie jest w stanie zapewnić leczenia naszych dzieci na poziomie. O wszystko dodatkowo płacić, chcąc wygrać wyścig z czasem – pani Katarzynie łamie się głos.

– Dlaczego naszych dzieci nie wysyła się automatycznie na leczenie za granicą, skoro u nas możliwości się wyczerpują? – pyta, choć wie, że nikt wprost na to jej nie odpowie.

Jest wdzięczna wszystkim, którzy włączyli się w akcję pomocową na rzecz jej córki. Ma nadzieję, że pieniądze, które udaje się zebrać na celowanym koncie Emilki, nie będą musiały być przez nią wykorzystane, że będzie mogła je przekazać innemu dziecku...

– ... a później, że i temu dziecku nie będzie to potrzebne i kolejnemu w tym łańcuszku, że wszystkie odzyskają zdrowie... – wzrusza się.

Emilce Kantor można pomóc, wpłacając dowolną sumę pieniędzy na jej konto Fundacji Siepomaga: 57 2490 1028 3587 1000 0011 1856. Wpłat można dokonać również bezpośrednio z platformy, pod adresem: <https://www.siepomaga.pl/emilia-kantor>. Zbiórka potrwa do 27 października. Obecnie na koncie Emilki jest ponad 105 tys. zł.

Wieloprofilowe Centrum Chirurgii

**zabiegi operacyjne
z zakresu ortopedii, chirurgii kręgosłupa i chirurgii plastycznej**



- ✓ zespół doświadczonych chirurgów
- ✓ krótkie terminy zabiegów
- ✓ minimalnie inwazyjne techniki operacyjne

- ✓ opieka rehabilitacja
- ✓ pionierskie metody leczenia
- ✓ bezpieczeństwo i standardy

Ortopedia

- ✓ chirurgia kręgosłupa
- ✓ artroskopowe rekonstrukcje więzadeł
- ✓ małoinwazyjne zabiegi cieśni kanału nadgarstka
- ✓ leczenie palucha koślawego (halluxa)
- ✓ korekcja łokcia tenisisty

Chirurgia plastyczna

- ✓ zabiegi korekcyjne uszu
- ✓ zabiegi powiek górnych i dolnych
- ✓ plastyka korekcyjna nosa
- ✓ chirurgia piersi (implanty, lifting)
- ✓ plastyka powłok brzucha



Rejestracja telefoniczna



Wieloprofilowe Centrum Chirurgii
(operacje i zabiegi ambulatoryjne)
795 527 505



Rejestracja telefoniczna
(poradnie specjalistyczne)
18 547 30 40

Nowy Sącz, ul. Jana Kilińskiego 68
intercard.net.pl

**WIELOPROFILOWE
CENTRUM
CHIRURGII**

FORD MUSTANG MACH-E



MOŻESZ MIEĆ ELEKTRYKA, A MOŻESZ MIEĆ IKONĘ

W 100% elektryczny Ford Mustang Mach-E łączy ponad 50 lat dziedzictwa Mustanga z najnowocześniejszą technologią elektryczną. Piękny, innowacyjny i ikoniczny. Zapewnia zasięg zeroemisyjny nawet do 610 km. Wybierz nowego Forda Mustanga Mach-E i odkryj przyjemność podróżowania samochodem elektrycznym.



WikaR 33-300 Nowy Sącz, ul. Węgierska 168, tel.: 18 414 0 414, www.wikaR.pl

W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej wynosi od 16,5 do 19,5 kWh/100 km, emisja CO₂ 0 g/km, zasięg od 400 km do 610 km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO₂ zostały określone zgodnie ze Światową Zharmonizowaną Procedurą Testów Pojazdów Lekkich (WLTP).

Na zdjęciu Ford Mustang Mach-E w wersji AWD.

Partnerzy wydania:





Nowy Sącz bez nocnych dyżurów aptek



»→ Tomasz Ruchała

Ostatnia całodobowa apteka w Nowym Sączu – Apteka Beskidzka przy ul. Śniadeckich od 1 września zmieniła swoje godziny pracy i nie będzie już otwarta od zmierzchu do świtu. Będzie (do odwołania) czynna codziennie, przez siedem dni w tygodniu od godz. 6 do północy. Wcześniej podobne decyzje podjęli właściciele innych aptek, w których można było zaopatrzyć się w leki bez względu na porę dnia. W efekcie aptek czynnych non stop w stolicy powiatu nowosądeckiego nie ma.

Problem nocnej dostępności leków w Nowym Sączu ma dłuższą historię. Już rok temu, w warunkach lockdownu, apteki zmieniały godziny dostępności, a pacjenci zmuszeni nagłą sytuacją musieli ruszać w podróż, aby zrealizować receptę. Jeden z nich tak relacjonował swoje doświadczenia: „Godzina 22.15 lekarz po wizycie telefonicznej stawia diagnozę (słuszną), wypisuje receptę, informując nas, że lek musi być podany jak najszybciej. Niezwłocznie udajemy się do apteki. Z powszechnie dostępnej wiedzy

Z opinii naszych Czytelników na Facebooku:

- Apteka całodobowa powinna być w Nowym Sączu. Może w nocy tłumów nie ma jednak zdarzają się sytuacje, gdy ktoś może potrzebować jakiegoś leku szybko. I co wtedy? Nie każdy ma możliwość jechać do dyżurującej apteki kilkanaście czy kilkadziesiąt km.
- Akurat tej nocy mąż przygotowując termofor oparzył się. Po 24. pocałowałam kławkę Apteki Beskidzkiej przy Śniadeckich. Tabletki przeciwbólowe można kupić na stacji benzynowej, ale co z innymi lekami? W Starym Sączu i w Gorlicach można mieć aptekę otwartą, można... ale nie w Sączu.
- Paranoja. Jak małe dziecko dostanie gorączki, to trzeba reagować szybko i kupić jakiś lek na spadek gorączki. Teraz zanim człowiek pojedzie np. do Starego Sącza, postoi w kolejce i do domu, to już się robi godzina w plecacy, a dziecku trzeba natychmiast pomóc. Byłem już nieraz w takiej sytuacji.

wynika, że w 80 tys. Nowym Sączu działają dwie całodobowe apteki. Wybieramy tę najbliższą nas na ul. Śniadeckich. Po dotarciu do apteki, ku naszemu zdziwieniu, światła są zgaszone i nie ma kolejki (...). Oprócz nas jest starszy pan, który również przyjechał po lekarstwa. Po podejściu do drzwi otrzymaliśmy informację, że z powodu koronawirusa dotychczasowa całodobowa apteka czynna jest do 22. Z pomocą starszego pana dostajemy się na ul. Lwowską, lecz i tam pustka i ciemno. Próbowaliśmy jeszcze przy szpitalu, ale tam również zamknięte. 80 tys. mieszkańców plus cały powiat

bez całodobowej apteki? Niemożliwe. Dzwonię na infolinię. Pani, bardzo uprzejma, poinformowała mnie, że najbliższa czynna całodobowa apteka znajduje się gdzie? W Szczawnicy! (...)”

Godziny otwarcia aptek są przedmiotem dyskusji na centralnym szczeblu. Przygotowywany przez rząd projekt noweli prawa farmaceutycznego zakłada całkowite zniesienie obowiązku całodobowych dyżurów. W porze nocnej apteki mają dyżurować w godzinach 21 – 23. a w dni wolne od pracy – do 18. NFZ ma za te dyżury płacić. Jeśli samorząd

uzna, że apteka powinna być otwarta dłużej – ciężar finansowania dyżuru będzie po stronie samorządu.

Harmonogram świątecznych i nocnych dyżurów aptek – zgodnie z art. 94 ustawy Prawo farmaceutyczne – ustala rada powiatu w drodze uchwały. Jednak jak się okazuje, regulacja ta funkcjonuje niekiedy tylko w teorii.

– Powiat ustala dyżury, ale nie płaci za nie, argumentując, że żaden przepis ustawy nie nakłada takiego obowiązku. Dla nas to koszty, bo ruch w aptekach po godzinie 22. praktycznie nie zamiera. Dyżurować może tylko magister farmacji. Magistrów farmacji brakuje (...) W jednoosobowych aptekach dyżur oznaczać może pracownik non stop dwadzieścia cztery godziny przez siedem dni. (...) To zagrożenie dla zdrowia i życia, pacjentów i aptekarzy – tłumaczył dla portalu prawo.pl Mariusz Politowicz, członek Naczelnej Rady Aptekarskiej.

Z wyjaśnień samorządów wynika natomiast, że obowiązku aptecznych dyżurów samorządy nie mają jak egzekwować, więc bywa, że nie jest on realizowany.

Farmaceuci od dawna domagali się zmian w prawie, tłumacząc, że po

godzinie 23. klientów praktycznie nie ma. Resort zdrowia szykuje rozwiązanie prawne, które likwiduje przymus dyżurowania, a dopuszcza dobrowolność. Samorząd powiatowy nadal będzie wyznaczał dyżury apteczne, ale tylko w godzinach od 21. do 23. oraz w dni świąteczne od 10. do 18. Proponowana stawka za godzinę dyżuru jest równoważnością 3,5 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę. W późniejszych godzinach za dyżur farmaceuty ma płacić samorząd, lub apteka ma pełnić dyżur dobrowolnie, bez dodatkowej gratyfikacji.

Projekt zmian krytycznie oceniają samorządowcy.

– Nie spełnia w żadnym stopniu oczekiwań strony samorządowej a z punktu widzenia pacjentów – świadczy o pozorowaniu dostępu pacjentów do aptek w dniu wolnym od pracy i w porze nocnej – twierdzi Bernadeta Skóbel z Związku Powiatów Polskich.

Póki co – zanim kwestia dyżurów aptek nie zostanie rozwiązana systemowo, na drzwiach Apteki Beskidzkiej można znaleźć informację, że apteki pełniące dyżur znajdują się w Gorlicach, Limanowej i Starym Sączu.

REKLAMA

#SPRAWDŹ

czy Twoje dziecko ma nadwagę

3-30 września

Zapraszamy na bezpłatne:

- konsultacje z wykwalifikowanym dietetykiem wraz z badaniem składu ciała
- porady żywieniowe dla rodziców
- e-book z łatwymi do przygotowania przepisami dla dzieci

Sprawdzimy czy dziecko ma problem z masą ciała i postaramy się pomóc!

Umów się już dziś!

Centrum Dietetyczne Naturhouse

Długosza 13
Nowy Sącz
tel. 579 88 77 66

Partnerzy wydania:



LUMARO
STOLARKA ALUMINIOWA I PCV

www.lumaro.eu



OKNA ANTYSMOGOWE

Podrzecze 157, 33-386 Podegrodzie
e-mail: oferty@lumaro.eu | tel.: +48 18 547 42 51

Partnerzy wydania:





Sztuka, która leczy

» Rozmawia Katarzyna Gajdosz-Krzak

Rozmowa z dr hab. IWONĄ BUGAJSKĄ-BIGOS, profesorem Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, kierownikiem Zakładu Edukacji Artystycznej i Sztuk Wizualnych



- To wydanie DTS w całości poświęcamy tematowi zdrowia. Choć Instytut Zdrowia uczelni zdecydowanie łatwiej się wpisuje w to zagadnienie, to jednak chciałabym wywołać do odpowiedzi panią profesor z Instytutu Pedagogicznego, gdzie odbywają się ciekawe zajęcia wpisujące się w tę tematykę równie mocno. Mam na myśli artoterapię.

- Może na początek małe sprostowanie. Termin, którego pani użyła - artoterapia, rzeczywiście był stosowany u nas w kraju na początku lat 90. ubiegłego wieku. Niemniej, podobnie jak kulturoterapia, nie przyjął się tak mocno jak arteterapia, z angielskiego *art therapy*. I tym terminem się posługujemy.

- Arteterapia, czyli terapia przez sztukę? Każdy rodzaj sztuki, czy mówimy tu tylko o sztukach plastycznych?

- Na świecie przez art therapy rozumie się terapię właśnie przez sztuki plastyczne, sztuki wizualne. Inne dziedziny jak taniec, teatr są traktowane osobno. Mamy tam więc *dance therapy*, *play therapy*, *drama therapy*. W Polsce najczęściej arteterapia rozumiana jest w szerokim ujęciu. Za arteterapię uważa się więc nie tylko terapię przez sztuki plastyczne, ale i inne dziedziny. Niemniej w ścisłym rozumieniu i tłumaczeniu (tzw. wąskiej definicji) arteterapia to terapia za pomocą sztuk plastycznych czy terapeutyczne zastosowanie sztuk plastycznych. Tak rozumianą arteterapię wprowadzamy do naszych studiów.

Zajęcia z zakresu arteterapii zaplanowane są obecnie na studiach I stopnia - Edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych oraz II stopnia - Projektowanie zorientowane na użytkownika nowych mediów. Ostatni wymieniony kierunek to nowość w ofercie naszej uczelni, na utworzenie którego zgodę otrzymaliśmy w lipcu. W zakresie kierunku przygotowaliśmy zajęcia o nazwie sztuki wizualne w arteterapii, jako rozszerzenie oferty ukazujące możliwości nowoczesnego wykorzystania sztuki. Będzie to arteterapia na bardziej zaawansowanym poziomie, z zastosowaniem nowych mediów i technologii.

Warto też dodać, że wiedzę na temat arteterapii przekazujemy również studentom innych kierunków w Instytucie Pedagogicznym. Absolwenci, którzy uczą w szkołach, w przedszkolach, mają więc możliwość wykorzystania poznanych elementów arteterapii w swej pracy. Dobrze, że ta wiedza jest rozpowszechniana, bo to szalenie ważne zagadnienie, a korzyści, jakie wypływają z niego, są ogromne.

- Pani profesor jest, można powiedzieć, ambasadorem Polski, jeśli chodzi o arteterapię. Należy Pani do międzynarodowej organizacji zajmującej się tym zagadnieniem - Federation Partnerzy wydania:

of European Art Therapists, jako jeden ze współzałożycieli, prowadzi liczne badania w tym zakresie.

Jakby mogła Pani na konkretnych przykładach wykazać, jak arteterapia może wpływać na nasze zdrowie? Gdzie ukrywa się ten terapeutyczny potencjał? Czy zajęcia plastyczne w szkole to już arteterapia?

zapropoować technikę pracy, ale ostatnie słowo i tak należy do uczestnika. Warunkiem w arteterapii jest dobrowolne uczestnictwo w zajęciach. Nikt nikogo nie może do nich zmusić.

- Arteterapia sprawdza się tylko w przypadku osób upośledzonych?

- Przepraszam, ale nie stosujemy takiego terminu, mówimy: osób

której pracy mają charakter koncepcyjny, trudny w przekazie - byliśmy pod wrażeniem jak młodzież z Warsztatów Terapii Zajęciowej MADA w Nowym Sączu wspaniale potrafiła wyczuć sedno tematyki. Efektem były bardzo dojrzałe i oryginalne prace młodzieży z WTZ.

- Uczestnik wystawy wie, kto stworzył daną pracę?



Prace uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej MADA w Nowym Sączu biorących udział w międzynarodowym projekcie artystyczno-naukowym pt. "Marina - wolność absolutna".

- Myślę, że „ambasadorem” to za dużo powiedziane. Podczas pracy z dziećmi w szkole szybko zauważyłam, że zajęcia plastyczne mają szczególne znaczenie dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych - czy to z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, czy cierpiących na inne jednostki chorobowe, które w jakiś sposób je ograniczają. Często działalność plastyczna była dla nich sposobem komunikowania się z innymi osobami, dzięki czemu wzrastało w nich poczucie sprawstwa i wiary w siebie, poprawiało się samopoczucie. Dzieci te, dzięki aktywności plastycznej wspaniale się rozwijają, wykazując swoją kreatywność. Obrazem komentują świat. Ale co odróżnia arteterapię od działań stricte plastycznych? Jeżeli mówimy o zajęciach w szkole, to ich wymiar wiąże się z nabywaniem konkretnej wiedzy, rozwijaniem określonych umiejętności. Posiadają dużą wartość wychowawczą i często terapeutyczną, jednak wiążą się również z systemem oceniania.

- A to bywa stresujące.

- Na szczęście podstawa programowa określa, że na tego typu zajęciach należy zwracać uwagę na wkład pracy dziecka, a nie jedynie na finalny efekt, który - z uwagi na możliwości psychofizyczne każdego ucznia - może być różny. W arteterapii element oceniania jest w ogóle wyeliminowany, nie ma tu bowiem żadnego wartościowania. Co więcej, arteterapia umożliwia szeroką swobodę wypowiedzi twórczej. Prowadzący zajęcia może określić ramy tematyczne,

z niepełnosprawnością intelektualną albo w przypadku edukacji szkolnej, szerszy termin - uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

- Sformułowanie, którego użyłam stygmatyzuje?

- Tak, i to bardzo. Zdaję sobie sprawę, że jeszcze do niedawna to określenie funkcjonowało nawet w oficjalnych dokumentach, niemniej jest ono bardzo niefortunne.

- Będę pamiętać. Zatem arteterapia jest adresowana tylko do takich osób?

- Nie! Arteterapia ma coraz większe zastosowanie w edukacji, rozwoju osobowym każdego człowieka. Wzbogaca wszelkie formy wspierania rozwoju, jak i różnych terapii, co mam okazję obserwować podczas organizowanych międzynarodowych projektów, w których biorą udział i osoby w pełni zdrowe, nasi studenci, jak i osoby z niepełnosprawnościami. W rozbudowanych projektach proponujemy temat-zagadnienie, wokół którego wszyscy na tych samych zasadach tworzą prace, które później prezentujemy w monografiach naukowych i na wystawach.

- Z jakim odbiorem spotykają się prace waszych gości?

- Prace osób niepełnosprawnych potrafią poruszyć każdego widza. Zachwycają poziomem nie tylko artystycznym, ale głębią przekazu i komunikatem. Realizując projekt „Marina - wolność absolutna”, poświęcony twórczości ikony sztuki współczesnej Mariny Abramović,

- Wszystkie prace są wystawiane i publikowane na tych samych zasadach. Nasze projekty mają charakter inkluzyjny.

- To znaczy?

To nie są projekty integracyjne - bo mam nadzieję czas integracji z osobami niepełnosprawnymi mamy już za sobą, jako dokonany - ale właśnie inkluzyjne, czyli włączające. Włączamy te osoby do naszych projektów, tak jak już powiedziałam, na takich samych zasadach. Wracając do pani pytania o wartości terapeutyczne - prosimy uczestników projektów, aby opatrzyli swoją pracę krótkim komentarzem. Wypowiedzi osób niepełnosprawnych zadziwiają swoją celnością i głębokim zrozumieniem sedna projektu. Kiedy realizowaliśmy pierwsze projekty, nasi studenci opatrzyli swoje prace komentarzami, które odnosiły się do ich problemów życiowych, rozterek charakterystycznych dla młodzieży. Tymczasem komentarze osób niepełnosprawnych były pełne życia i radości. Podkreślali, jak są szczęśliwi w danej chwili, że biorą udział w zajęciach. Cieszyło ich wszystko, potrafili dostrzec, że zaświeciło słońce.

- Żyj tu i teraz.

- Dokładnie tak. Dlatego tego typu praca jest dla mnie ogromną przyjemnością i zaszczytem. Chciała pani usłyszeć też jakiś przykład. Przed oczami staje mi uczestnik, który miał czterokończynowy niedowład. Pomimo swoich ograniczeń, był on w stanie stworzyć bardzo ciekawą kompozycję - oczywiście bardziej o charakterze abstrakcyjnym niż przedstawieniowym. Było to bardzo wzruszające. W pracy pomagali mu studenci, którzy maczali pędzel w farbie i podawali do rąk, wspomagając jego ruchy. Inny mężczyzna, z uwagi na swoje ograniczenia ruchowe, odmówił udziału w warsztatach. Niemniej cały czas przyglądał się temu, co robimy. Został poinformowany, że w każdej chwili może dołączyć do zajęć, do których w końcu się przełamał. Stan zdrowia pozwalał mu tworzyć jedynie kuliste formy na papierze. Obserwowaliśmy ze studentami z zachwytem, jak stopniowo ich kolorystyka z ciemnych i ponurych staje się coraz bardziej jasna i kolorowa. W mej pamięci jest też osoba z zespołem Downa, której zmarła mama. Odmówiła mieszkania u dalszej rodziny, wołała zostać sama. Kontakt werbalny z nią był prawie niemożliwy. Widać było, że odczuwa ogromny ból po stracie matki. Na zajęciach z arteterapii namalowała swoją mamę na wzór ikon. Stworzyła obraz kobiety w aureoli w pięknej, ozdobnej ramie. Z pomocą opiekunów, którzy znali ją lepiej, opatrzyła tę pracę komentarzem - „Mama w niebie”.

- Tak poradziła sobie ze swym smutkiem?

- Tak zakomunikowała, co się z nią dzieje, w jakim jest stanie, poinformowała o swym cierpieniu, ale też nadziei, że mamie jest dobrze. Arteterapia daje więc możliwość komunikowania i rozwijania swoich umiejętności w tym zakresie, przełamywania barier. Natomiast bez względu na to, czy mamy do czynienia z osobą z niepełnosprawnością czy zdrową, arteterapia dąży do pozytywnej zmiany w wielu obszarach, co jest jej podstawą. Należy też dodać, że do arteterapii coraz częściej wchodzi nowe technologie, w czym odnajdują się bardzo dobrze uczestnicy zajęć.

Z powyższych względów, włączając arteterapię do zajęć na proponowanych przez nas kierunkach kształcenia, chcemy pokazać studentom nowe postrzeganie sztuk wizualnych i ich szeroki zakres wykorzystania zawodowego. W obszarze arteterapii pracuje już kilku naszych absolwentów studiów pierwszego stopnia. Studenci Projektowania zorientowanego na użytkownika nowych mediów oraz Edukacji artystycznej w zakresie sztuk plastycznych będą więc mieli sposobność poznania możliwości wyrazowych sztuk wizualnych w innym wymiarze.

Wejdź na nasz kanał YT STUDIO DTS i dowiedz się więcej o nowym kierunku studiów II stopnia PWSZ w Nowym Sączu - PROJEKTOWANIE ZORIENTOWANE NA UŻYTKOWNIKA NOWYCH MEDIÓW



XXX Lecie Gminy Grybów

Zaprasza
Wójt Gminy Grybów
Jacek Migacz

Termin: 18 września 2021 roku
Miejsce: Centrum Sportów Zimowych
w Ptaszkowej

Wstęp wolny!

Godz. 14.30 Oficjalne rozpoczęcie.
Godz. 15.30 Występy zespołów artystycznych
działających przy Filiach

Gminnego Ośrodka Kultury w Grybowie:
Chór Męski „Siołkowanie” z Siołkowej
„Słowiki z Cieniawy”

Grupy artystyczne z Binczarowej
Zespół Regionalny „Pogórzańskie Dzieci”
z Kąclowej

Zespół Regionalny „Kowalnia” ze Stróż
Grupa regionalna z Polnej

Grupa regionalna z Filii GOK w Gródku
Orkiestra Dęta, Chór i zespół regionalny
„Kruźlowanie” z Kruźlowej Wyżnej
Orkiestra Dęta z Florynki

Zespół Regionalny „Echo Jaworza”
z Ptaszkowej

Godz. 19.00 Artyści Kabaretu
POD WYRWIGROSZEM

Godz. 20.00 do 24.00 Zabawa taneczna
przy zespole muzycznym.

Dodatkowo: animacje dla dzieci,
malowanie twarzy, zjeżdżalnia dmuchana,
gry i zabawy.

Na terenie CSZ Ptaszkowa czynne tego dnia:
zjeżdżalnia i park linowy.



ORGANIZATOR: GMINA GRYBÓW

WSPÓŁORGANIZATOR: GMINNY OŚRODEK KULTURY W GRYBOWIE

GMINNY OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W GRYBOWIE

PATRONAT MEDIALNY: GRUPA.KSIAZKIEWICZ.PL

grupa.ksiazkiewicz.pl

Tworzenie wartości dodanej

Partnerzy wydania:





Przejsie koronawirusa ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne

» Rozmawia Tomasz Ruchała



FOT. ARCH. M. KOWALCZYK

Kiedy przeżywamy silne emocje, mamy tendencję do irracjonalnego myślenia – mówi psychoterapeutka Maria Kowalczyk

Rozmowa z MARIĄ KOWALCZYK
– psychoterapeutką

– Wraz z lockdownami, które doświadczaliśmy, różnego rodzaju placówki świadczące pomoc zdrowia psychicznego, musiały zostać zamknięte ze względu na panujące obostrzenia. Jak wyglądała w tym czasie Pani praca?

– Moja praca w gabinecie była przerwana tylko w momencie, gdy zostało mi to narzucone odgórnie. Trwało to około dwa miesiące. Wszystkie wizyty w gabinecie musiały zostać odwołane, a każdy z pacjentów uczęszczających na terapię miał możliwość przeniesienia naszej pracy online. Gdy okazało się, że pacjenci mogą powrócić do wizyt w gabinecie, od razu przeniosłam wszystko do świata realnego.

– Wiele osób zrezygnowało z udziału w prowadzonych przez Panią sesjach terapeutycznych w czasie lockdownu?

– Kilku pacjentów zrezygnowało, ale były też przypadki, gdzie spotkania zostały odłożone w czasie. Nie przemawiała do nich wizja zdalnych sesji terapeutycznych. Nie potrafili odnaleźć się w takim świecie. Pojawiły się także osoby, które mówiły wprost o swoich obawach związanych z zaprzestaniem terapii z powodów finansowych. Wielu straciło swój dochód, a pozostali nie byli pewni, jak długo będą mieć pracę.

– Które ze stresorów były wymieniane najczęściej przez uczestników terapii podczas wdrożenia obostrzeń?

– Do najczęściej wymienianych należały stresory lęku o zdrowie własne i bliskich, utratę pracy, przyszłość, brak końca pandemii, niepewność jutra. Myśleliśmy, że walka z wirusem bardzo szybko się skończy, a zobaczyliśmy, że to tak naprawdę nie ma końca.

– W jaki sposób pandemia koronawirusa wpływa na zdrowie psychiczne dorosłych, dzieci i młodzieży? Która z grup społecznych została przez nią szczególnie dotknięta?

– Pandemia koronawirusa przyniosła nam bardzo dużo lęku. Dorośli musieli zmierzyć się z obawą o przyszłość. Wiele osób straciło pracę, co skutkowało lękiem „co dalej?”. Wszelkiego rodzaju media zalewały nas informacjami o dużej ilości zwolnień, braku nowych miejsc pracy. Relacje społeczne zostały ograniczone. Nikt nie wiedział, jakie informacje pojawią się jutro, a taka niepewność niesie ze sobą ogromny lęk. Dzieci i młodzież zostali odcięci od tego, co w ich wieku jest najważniejsze, czyli grup rówieśniczych. Początkowo, gdy usłyszeli, że czeka na nich dwa tygodnie przerwy od nauki stacjonarnej, byli bardzo zadowoleni. Jednak, gdy to zaczynało się przedłużać, zobaczyli, jak wiele tracą. Można stwierdzić, że przeszli przez

trzy etapy. Początkowo cieszyli się z zajęć zdalnych, mogli dłużej spać, sprawdziany oraz pytania na ocenę wyglądały inaczej. Ich euforia była tak duża, że nie chcieli wracać do szkoły. Później, w okolicy grudnia, stycznia tak naprawdę oddaliby wszystko, by wrócić do nauki stacjonarnej. Potrzebowali jakiegokolwiek kontaktu z rówieśnikami, ale nie było im to dane. Z tego etapu przeszli na końcowy: duży lęk i obawa. Mimo że chcieli powrotu do szkoły, to bali się nauczycieli, sprawdzianów, odpowiedzi ustnych, a przede wszystkim bali się rówieśników z klasy, dlatego że ich kontakty wirtualne tak naprawdę wygasły. Oni tracili kontakt i wirtualny, i ten rzeczywisty. Pierwsze klasy w ogóle się nie знаły. Osoby, które nie widziały się ze sobą ponad rok, wiedziały, że nie mają już zbyt wielu wspólnych tematów. Ciężko jest stwierdzić, która z grup szczególnie ucierpiała, bo tak naprawdę każda z nich została na swój sposób bardzo mocno dotknięta.

– Żyjemy w czasach, w których mamy dostęp do informacji z całego świata. Wiedzę czerpiemy z internetu, telewizji, radia itd. Często ten nadmiar staje się problematyczny dla umysłu człowieka, a zwłaszcza w czasach pandemii, gdzie ciągle doniesienia o wzrostach zakażeń, nowych zgonach zalewają, wywołując lęk i niepokój. Jak zatem radzić sobie ze stresem informacyjnym w czasie pandemii?

– Kiedy przeżywamy silne emocje, mamy tendencję do irracjonalnego myślenia. Widzieliśmy, ile negatywnych informacji i jak wiele tzw. fake newsów pojawiało się w mediach. Karmienie się takimi informacjami od rana, sprawia, że nasza uwaga kręci się wokół nich. Przez to nie zauważamy dobrych rzeczy, które dzieją się wokół nas. Oczywiście, tematu pandemii nie możemy lekceważyć, ale musimy kontrolować źródła docierających do nas informacji. Wiele osób żywi się tym, ile jest zgonów, zachorowań, kiedy i jakie obostrzenia zostaną wprowadzone, jakie są przewidywania. Najważniejsze, aby w takich momentach obserwować siebie. Zobaczyć, co nam to daje? Czy to mobilizuje nas do działania? Czy przynosi coś pozytywnego? A może wręcz przeciwnie, zalewa nas lękiem i powoduje,

że dochodzimy do wniosku, iż już nic nie ma sensu, a skazani jesteśmy tylko na katastrofę.

– „Ludzie obawiają się, że osoby, które przechorowały COVID-19, będą bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym, a nasze odkrycia... pokazują, że to jest prawdopodobne” – tak w zeszłym roku powiedział Paul Harrison, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Oksfordzkim. Czy zauważyła Pani wzrost wizyt osób, które przeszły zakażenie koronawirusem?

– Nigdy nie pytam wprost swoich pacjentów o to, czy przeszli zakażenie koronawirusem. Często oni sami zaznaczają, że po przebytym wirusie widzą u siebie problemy z pamięcią i na tle lękowym; więcej się zamartwiają. Wiele osób zaznaczyło, że doświadczają ataków paniki, które wcześniej były dla nich czymś obcym, czego nigdy nie doświadczyli. Badania nad tym tematem ciągle trwają, ale widzimy, że rzeczywiście przejście koronawirusa ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Niestety, negatywne...

– Zgadza się Pani ze stwierdzeniem, że zdrowie psychiczne jest tematem tabu wśród wielu Polaków? Czy powinniśmy edukować społeczeństwo, że korzystanie z porad psychoterapeuty jest czymś naturalnym?

– Zgadzam się, ale uważam, że w tym temacie jest już coraz lepiej. W szczególności osoby młode, nie boją się powiedzieć swojej rodzinie, czy rówieśnikom, że potrzebują pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Uważam, że idzie to w dobrym kierunku, zaczynamy traktować choroby związane z naszą psychiką tak samo jak inne choroby naszego ciała. Jeżeli boli nas wątroba, nerka, czy cokolwiek innego, od razu umawiamy się do lekarza, pytamy innych o polecenie dobrego specjalisty. Natomiast mocno dotknął mnie przypadek jednego z moich pacjentów, który poprosił, abym nie dawała mu żadnych rachunków, nalegał o wyrzucanie ich w moim gabinecie, aby przypadkiem mu gdzieś nie wypadły. Więc możemy zauważyć, że temat zdrowia psychicznego wciąż bywa tematem tabu.

Zaczynamy traktować choroby związane z naszą psychiką tak samo jak inne choroby naszego ciała. Jeżeli boli nas wątroba, nerka, czy cokolwiek innego, od razu umawiamy się do lekarza, pytamy innych o polecenie dobrego specjalisty

AUTOREKLAMA

dts24.pl

Portal inny niż wszystkie

Partnerzy wydania:



16 września 2021 | dobry tygodnik sądecki | 23



Pracowity rok

W Gminie Stary Sącz ruszą kolejne inwestycje. Tym razem nie związane z turystyką, czy kulturą i nie w samym mieście. Ciężar inwestycji przenosi się na sołectwa.

Wkrótce podpiszemy umowy z wykonawcami nowych przedszkoli w Moszczenicy Niżnej i Przysietnicy – informuje zastępca burmistrza Starego Sącza Kazimierz Gizicki. – W Przysietnicy roboty budowlane związane będą z przebudową i nadbudową wraz ze zmianą użytkowania budynku sklepu tuż przy nowej bibliotece. To bardzo dogodne miejsce, w centrum Przysietnicy, przy drodze powiatowej i z bardzo dużym parkingiem. W Moszczenicy Niżnej będzie to nowy budynek. Koszt budowy przedszkola w Przysietnicy to prawie 1,7 mln zł, a w Moszczenicy 2,14 mln. Pieniądze na te inwestycje pochodzą z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Chcemy jak najszybciej ruszyć z pracami.

Po przetargu jest również budowa miasteczka ruchu drogowego (rowerowego) w Barcicach, które powstanie w obrębie przystani rowerowej. Koszt budowy miejsca gdzie najmłodszy będą ćwiczyć jazdę i poznawać zasady bezpieczeństwa to koszt 483 tys zł. Tutaj też gmina czeka na podpisanie umowy. Wkrótce firma Bellsport przystąpi do prac przy przebudowie boiska sportowego w Gołkowicach Górnych przy szkole podstawowej (412 tys. zł.)

Nowa ścieżka rowerowa w Starym Sączu

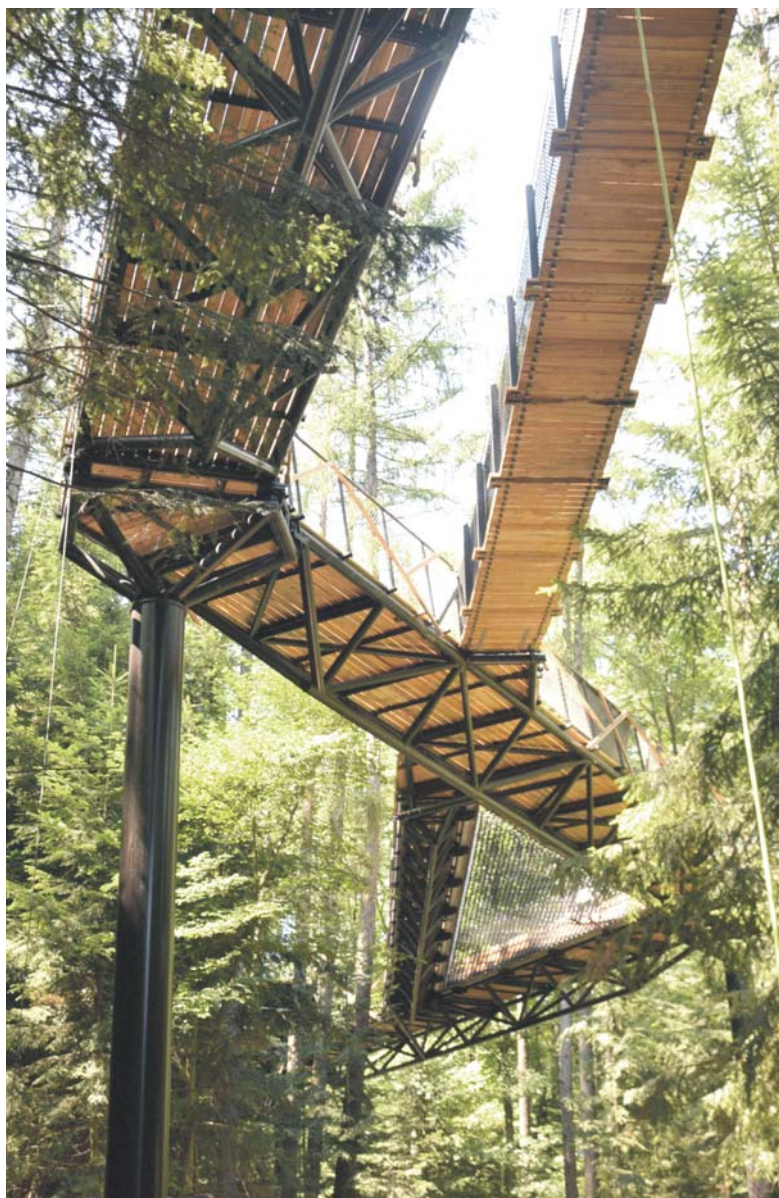
Do około 10 km kilometrów ścieżek rowerowych (nie licząc biegnących przez Gminę Stary Sącz tras Velo Dunajec i Euro Velo 11) dojdzie kolejny odcinek. Gmina wybuduje ścieżkę rowerową w ciągu ul. Piłsudskiego w Starym Sączu na odcinku o długości 1295 m od ul. Podegrodzkiej do granicy miasta.

– Front prac inwestycyjnych jest w tym roku bardzo duży – zaznacza burmistrz Jacek Lelek. – Trudno tutaj wyliczać dokładnie każdą inwestycję, ale poczynając od tych najmniejszych spraw jak nowe wiaty przystankowe, czy odnowienia starych kapliczek, przez parking w Barcicach i drogi, aż po potężne zadania jak kanalizacja, czy budowa drogi w SAG i ronda w ciągu drogi wojewódzkiej, to mamy bardzo pracowity rok. Przed nami jeszcze kilka miesięcy i mamy nadzieję, że przy sprzyjającej pogodzie jeszcze wiele spraw uda się posunąć do przodu. Mamy kilkadziesiąt milionów złotych zaangażowanych w rozwój gminy i sołectw.

Koniecznym jest również tutaj wspomnieć o zakończonej przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego gruntownej termomodernizacji Szkoły Podstawowej nr 2 w Starym Sączu, leśnym moście na Miejskiej Górze, nowej siedzibie centrum kultury. Te dwie ostatnie inwestycje oddane będą jeszcze w tym sezonie.

W sołectwach trwa nadal budowa kanalizacji i wodociągów. W Mostkach wybudowano główne kanały przesyłowe. W Moszczenicy Niżnej prace są już zakończone. Gmina czeka na pozwolenie na użytkowanie i pod koniec października mieszkańcy będą mogli podłączyć się do sieci. W Gołkowicach Dolnych firma rozpoczęła budowę pierwszego etapu kolektora i kontynuowane są prace projektowe. W Moszczenicy Wyżnej trwają jeszcze prace projektowe.

Zakres robót obejmuje min. wykonanie prac rozbiórkowych, peronu przystankowego wyniesionego, odwodnienia, wyznaczenia ścieżki rowerowej (będzie to powłoka z barwionej żywicy, wykonanie oznakowania poziomego grubowarstwowego przejść dla pieszych i oznakowania pionowego, montaż odblasków wzdłuż ścieżki rowerowej. Koszt prac to 591 tys. zł.



Partnerzy wydania:





Bezpowrotnie uszkodzony nerw

»→ Monika Chrobak

Z roku na rok w gabinetach lekarskich w Nowym Sączu przybywa pacjentów, którzy mają problem ze słuchem. Wśród nich duży odsetek stanowią młodzi ludzie. Jest ich nawet 20 procent więcej niż kilka lat wcześniej. Specjaliści zauważają, że do tak gwałtownego wzrostu liczby osób z zaburzeniami słuchu przyczynić się mogą na przykład powszechnie używane słuchawki, szczególnie te douszne.

Według ustalonych przez Unię Europejską norm, górna granica szkodliwości natężenia hałasu wynosi 85 decybeli. Tymczasem okazuje się, że limit głośności w niektórych modelach słuchawek sięga nawet 120 dB. To poziom hałasu, który generuje startujący odrzutowiec.

Co piąte dziecko niedosłysz

Jak alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia, niemal półtora miliarda ludzi na świecie ma poważne dolegliwości związane ze słuchem. W naszym kraju dotyczy to 6 procent populacji, a eksperci prognozują, że do 2050 roku ta liczba wzrośnie do nawet 9 procent, czyli ok. 3,5 mln ludzi! Niedosłuch dotyczy przede wszystkim osób starszych. Zmaga się z nim aż 75 procent osób po 70. roku życia. Ten problem niestety też narasta coraz częściej u najmłodszych. Już co piąte dziecko niedosłysz. Ma na to wpływ wszechobecny hałas, głośna muzyka od dzieciństwa, słuchawki douszne, nieumiejętność korzystania z nowoczesnych technologii. Wszystko zaczyna się dość niepozornie, czyli od szumów usznych.

Młodzi ludzie skarżą się, że coś się zatkało w uchu i mają dziwne szumy. Dochodzą do tego bóle głowy. Zazwyczaj nic nie wiadać gołym okiem. Wysyłam więc na kolejne badanie na przykład audiometrię tonalną. Głównym celem jest ustalenie progu słyszenia czyli wyznaczenie poziomu najcichszego dźwięku jaki pacjent jest w stanie usłyszeć, co umożliwi określenie

rodzaju i stopnia niedosłuchu. Uzupełnieniem jest audiometria słowna. Służy ocenie zrozumienia mowy słyszanej przez osobę badaną. I wtedy może wyjść problem ze słuchem, szczególnie, kiedy taka osoba była długotrwale i nadmiernie wystawiona na hałas powyżej 85 decybeli – sygnalizuje sądecki specjalista otolaryngolog, dr Zbigniew Moroz.

Zbigniew Moroz dodaje, że słuch bardzo uszkadza głośne słuchanie muzyki. Jeśli się to robi bez odpowiednich zabezpieczeń, na przykład bez słuchawek wyciszających czy regulujących głośność, to może dojść nawet do bezpowrotnego uszkodzenia nerwu słuchowego. A tymczasem młodzi ludzie używają słuchawek niemal wszędzie. Choćby podczas spaceru, jazdy na rowerze i rolkach, w komunikacji miejskiej. Muzykę puszcza też na cały regulator w samochodzie.

Raz zdarzyło mi się na skrzyżowaniu zaobserwować auto, z którego było słychać głośną muzykę przy zamkniętych oknach. Cały pojazd chodził w jej rytmie. Młodym ludziom to w ogóle nie przeszkadzało. Nie wiem, ile tam było decybeli: 120? 140? – pyta dr Zbigniew Moroz. – Jeśli to będzie jednorazowe to zapewne nic się nie stanie. Ale przy częstym takim słuchaniu może dojść do trwałego uszkodzenia słuchu.

Słuchawki mogą uszkodzić słuch

Ostatnie miesiące jeszcze bardziej nasiliły to zjawisko, bo wiem dzieci musiały przez wiele godzin korzystać ze słuchawek podczas nauki zdalnej w domu.

Jeśli są to słuchawki nauszne, to wtedy dźwięk, który do nas dociera, jest w miarę bezpieczny. Natomiast jeżeli są wprowadzone do przewodów słuchowych to je w pewien sposób zatykają, co przy niskiej odporności organizmu może doprowadzić do stanów zapalnych w uszach. Konsekwencją mogą być późniejsze problemy ze słuchem. Dziecko staje się wtedy bardzo rozdrażnione, słabiej się koncentruje, potem może mieć różne dolegliwości związane z pracą innych narządów, jak choćby krwionosnego, trawiennego czy układu



FOT. PIXABAY

Specjaliści zauważają, że do tak gwałtownego wzrostu liczby osób z zaburzeniami słuchu przyczynić się mogą na przykład powszechnie używane słuchawki

nerwowego – zauważa prof. Henryk Skarżyński, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Katedrach pod Warszawą.

Groźny jest też hałas środowiskowy. We wrześniu dzieci wróciły do stacjonarnej nauki i do głośnych przerw lekcyjnych. Wtedy skala dźwięku dochodzi do 95 decybeli a nawet wyżej.

Można to porównać na przykład do pracy młota pneumatycznego. Mimo że taki hałas trwa dość krótko, to i tak bardzo obciąża narząd słuchu. Przez następne kilkanaście minut ucho nie może wrócić do stanu wyjściowego sprzed przerwy. Dziecko nie jest w stanie skupić się na lekcji, ma przemijający szum uszny. Dotyczy to co drugiego licealisty – dodaje Henryk Skarżyński, światowej sławy otochirurg.

Głośno jest niemal wszędzie, nie tylko w szkole czy na ulicy, ale też w pracy.

Jest to typowe w zakładach produkcyjnych. Dlatego ważne jest, aby pracować w nasznicach czy z użyciem stoperów. W przeciwnym razie może dojść do głuchoty na wysokich częstotliwościach – tłumaczy dr Zbigniew Moroz.

Zagrożeniem mogą być dyskoteki czy imprezy masowe. Dlatego zdaniem ekspertów nie powinno się zbyt często korzystać z tego typu atrakcji.

Pamiętam, jak byłem na koncercie Czesława Niemena. Był tak wysoki

poziom decybeli, że drżały nogawki od spodni. Z kolei po występie Budki Suflera w Nowym Sączu przyszło do mnie parę osób, które akurat siedziały wtedy przy głośniku, z nagłą głuchotą. Na szczęście po podaniu kroplówki udało się im odzyskać słuch – wspomina sądecki lekarz.

Specjalista mówi, że obecnie przyjmuje w swoim gabinecie nawet 20 procent więcej młodych ludzi niż było kilka lat temu. Głuchota występuje już u osób po 30. roku życia. Jak dodaje, coraz więcej z nich nosi też aparaty słuchowe. Czasem jest to efekt po doznanych urazach, na przykład po wybuchu petardy. Wtedy zazwyczaj dochodzi do jednostronnego uszkodzenia.

Wystarczy unikać hałasu

Problem ze słuchem to nie tylko efekt różnych zaniedbań, wypadków ale jest też wiele innych przyczyn. Mogą to być uwarunkowania genetyczne, wcześniactwo, niedotlenienie okołoporodowe, niektóre choroby zakaźne jak choćby odra czy różyczka, choroby neurologiczne, cukrzyca czy miażdżyca. Może wtedy dojść do usztywnienia ścian naczyń krwionośnych i zaburzenia przepływu krwi, to z kolei może doprowadzić do niedotlenienia narządu słuchu i upośledzenia jego funkcjonowania.

Niedosłuch może się też ujawnić po przewlekłym zapaleniu uszu, infekcji dróg oddechowych, przebiegu alergii czy przerostu migdałków

u dzieci – uzupełnia prof. Henryk Skarżyński. – Na szczęście po ustąpieniu tych infekcji część tych zmian da się odwrócić. Kiedy jednak pojawiają się zrosty, wtedy jest już konieczna interwencja chirurgiczna. Implantacje słuchowe rozwiązują problem w 97 procentach przypadków.

Zatem wczesne wykrycie problemu pozwala na skuteczne leczenie, zanim wada się utrwali. Warto wiedzieć, że informacji na temat kondycji słuchu mogą dostarczyć choćby oczy. Szczególnie jest to przydatne przy diagnozowaniu niemowląt czy starszych dzieci z deficytami rozwojowymi, ale też dorosłych, którzy z różnych powodów mają problemy z komunikowaniem się, bo są zbyt chorzy, by odpowiedzieć.

A profilaktyka jest dość prosta. Wystarczy unikać zbyt dużego poziomu hałasu i słuchać muzyki w rozsądnych granicach dźwiękowych.

Słuch to jeden z naszych najważniejszych zmysłów. Dlatego dbajmy o niego, aby nie znaleźć się w świecie ciszy, tylko cieszyć się tym, że możemy słyszeć jak najdłużej – apeluje dr Zbigniew Moroz. A prognozy nie są optymistyczne. Przewiduje się, że za 10–15 lat, pięćdziesięciolatek będą mieli słuch w takim stanie jak dzisiejsi siedemdziesięciolatek, dlatego warto tego problemu nie bagatelizować – podsumowuje prof. Henryk Skarżyński.

Niedosłuch dotyczy przede wszystkim osób starszych. Zmaga się z nim aż 75 procent osób po 70. roku życia.

Ten problem niestety też narasta coraz częściej u najmłodszych. Już co piąte dziecko niedosłysz

Partnerzy wydania:



KONKURS PLASTYCZNY „PRZYGODA JAK W BAJCE...”

Wyobraź sobie, że twój ulubiony bohater literacki schodzi z kart książki i chce spędzić z tobą dzień... Jakie fantastyczne przygody was czekają? Wystarczy odrobina kreatywności, by stworzyć wspaniałą ilustrację książkową!

Sądecka Biblioteka Publiczna serdecznie zaprasza dzieci do wzięcia udziału w konkursie plastycznym „Przygoda jak w bajce...”. Konkurs skierowany jest do przedszkolaków oraz uczniów szkół podstawowych (klas I-VI). Prace będą oceniane w trzech kategoriach wiekowych. Uczestnicy konkursu mają za zadanie zilustrować wspólnie spędzony dzień ze swoim ulubionym bohaterem literackim. Technika prac dowolna. Celem konkursu jest wspieranie dziecięcej kreatywności, kształtowanie wyobraźni artystycznej oraz promocja czytelnictwa.

Z prac powstałych w ramach konkursu zostanie utworzona wystawa w Oddziale dla Dzieci i Młodzieży oraz ogólnodostępna wystawa online, która będzie dostosowana do odbioru przez osoby z niepełnosprawnościami wzroku.

Mamy nadzieję, że konkurs oraz pozostałe wydarzenia projektowe przybliżą naszym

Przygoda jak w bajce...

Wyobraź sobie, że twój ulubiony bohater literacki schodzi z kart książki i chce spędzić z tobą dzień... Jakie fantastyczne przygody was czekają? Wystarczy odrobina kreatywności, by stworzyć wspaniałą ilustrację książkową!

Sądecka Biblioteka Publiczna serdecznie zaprasza dzieci do wzięcia udziału w konkursie plastycznym „Przygoda jak w bajce...”. Konkurs skierowany jest do przedszkolaków oraz uczniów szkół podstawowych (klas I-VI). Prace będą oceniane w trzech kategoriach wiekowych. Uczestnicy konkursu mają za zadanie zilustrować wspólnie spędzony dzień ze swoim ulubionym bohaterem literackim. Technika prac dowolna. Celem konkursu jest wspieranie dziecięcej kreatywności, kształtowanie wyobraźni artystycznej oraz promocja czytelnictwa.

Z prac powstałych w ramach konkursu zostanie utworzona wystawa w Oddziale dla Dzieci i Młodzieży oraz ogólnodostępna wystawa online, która będzie dostosowana do odbioru przez osoby z niepełnosprawnościami wzroku.

Chcemy pokazać, że książki nie muszą zawsze wyglądać jednakowo. To nie tylko zapisane strony ukryte pod okładką, ale również komiksy, pop-up, leporello czy książki dotykowe. Zachęcamy by uczestnicy konkursu plastycznego zgłaszali ilustracje nawiązujące do tematyki projektu i tworzyli prace przestrzenne, komiksy lub harmonijki. - podpowiadają organizatorzy

Prace na konkurs „Przygoda jak w bajce...” można zgłaszać do 30 września br. do Oddziału dla Dzieci i Młodzieży (ul. Lwowska 21, Nowy Sącz). Na zwycięzców czekają nagrody.

Konkurs jest jednym z wydarzeń realizowanych w ramach projektu „Różne strony książki”, którego zadaniem jest pokazanie różnorodności form wydawniczych. Patronat honorowy nad projektem przyjął Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel. Na realizację zadania Sądecka Biblioteka Publiczna otrzymała dofinansowanie ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Projekt skierowany jest do dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z czytaniem, jak i do tych, które poczyniły już pierwsze kroki w świecie książek. Do tych, które mają sprecyzowane preferencje czytelnicze, chętnie odwiedzają biblioteki i księgarnie, jak i takich, które czytają sporadycznie lub tego po prostu nie lubią. Zadanie ma przybliżyć dzieciom nowatorskie podejście do tekstów, ukazać aktualne trendy w tworzeniu książek, a tym samym ułatwić samodzielny wybór lektur.

W najbliższym czasie Sądecka Biblioteka Publiczna organizuje również warsztaty z twórcami książek. 17 września będzie możliwość spotkania z Patrycją Zaleską i Kirylem Konowalowym, czyli twórcami Kolobajek, na którym uczestnicy będą tworzyli strony książki dotykowej. Natomiast 24 września odbędą się warsztaty z pop-up - ilustracji przestrzennej, które poprowadzi Magdalena Pilch. Na warsztaty obowiązują zapisy.

Zachęcamy również do śledzenia strony Sądeckiej Biblioteki Publicznej i jej kanału na youtube, na którym pojawią się nagrania spotkań autorskich i warsztatów przeprowadzonych online.

Prace na konkurs „Przygoda jak w bajce...” można zgłaszać do 30 września br. do Oddziału dla Dzieci i Młodzieży (ul. Lwowska 21, Nowy Sącz). Na zwycięzców czekają nagrody.

Konkurs jest jednym z wydarzeń realizowanych w ramach projektu „Różne strony książki”, którego zadaniem jest pokazanie różnorodności form wydawniczych. Patronat honorowy

nad projektem przyjął Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel. Na realizację zadania Sądecka Biblioteka Publiczna otrzymała dofinansowanie ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Projekt skierowany jest do dzieci, które rozpoczynają swoją przygodę z czytaniem, jak i do

tych, które poczyniły już pierwsze kroki w świecie książek. Do tych, które mają sprecyzowane preferencje czytelnicze, chętnie odwiedzają biblioteki i księgarnie, jak i takich, które czytają sporadycznie lub tego po prostu nie lubią. Zadanie ma przybliżyć dzieciom nowatorskie podejście do tekstów, ukazać aktualne trendy w tworzeniu książek, a tym samym ułatwić samodzielny wybór lektur.

W najbliższym czasie Sądecka Biblioteka Publiczna organizuje również warsztaty z twórcami książek. 17 września będzie możliwość spotkania z Patrycją Zaleską i Kirylem Konowalowym, czyli twórcami Kolobajek, na którym uczestnicy będą tworzyli strony książki dotykowej. Natomiast 24 września odbędą się warsztaty z pop-up - ilustracji przestrzennej, które poprowadzi Magdalena Pilch. Na warsztaty obowiązują zapisy.

Zachęcamy również do śledzenia strony Sądeckiej Biblioteki Publicznej i jej kanału na youtube, na którym pojawią się nagrania spotkań autorskich i warsztatów przeprowadzonych online.

PROJEKT DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY, DZIEDZICTWA NARODOWEGO I SPORTU POCHODZĄCYCH Z FUNDUSZU PROMOCJI KULTURY.



Szkoła Fotografii dla pasjonatów i zawodowców

Rozmowa z Katarzyną Bielak – właścicielką Szkoły Fotografii Katarzyna Bielak

- Szkoła Fotografii Katarzyna Bielak w Nowym Sączu ma już 10 lat! Liczyła Pani kiedyś ilu pasjonatów fotografii przeszło przez szkołę?

- Tak to już 10 lat. Przez ten czas przez moją szkołę przeszło setki pasjonatów, hobbystów oraz zawodowych fotografów, którzy chcieli poszerzyć swoje umiejętności poczynawszy od podstaw fotografii po kursy zawodowe.

- Szkoła Fotografii kojarzona jest głównie z Panią, ale nie jest Pani jedyną osobą prowadzącą tu zajęcia.

- Zajęcia w Szkole Fotografii prowadzą utalentowani i cenieni fotograficy z naszego rejonu oraz z Polski. Zajęcia w studium fotografii prowadzone są w zależności od tematu przez fotografów praktyków w danym temacie jak np. pejzaż - prowadzi Alicja Przybyszowska, architekturę - Piotr Drożdżik czy fotografię mody - Jakub Kaźmierczyk znany polski fotograf i blogger. Gościliśmy w naszych murach wielu wspaniałych fotografów, ale na pewno warto wspomnieć warsztaty fotoreportażu z mistrzem fotografii Tomaszem Tomaszewskim.

- W dzisiejszych czasach fotografii trzeba się uczyć? Przecież każdy ma aparat w telefonie, wystarczy pstryknąć...?

- Fotografia jak każda dziedzina sztuki wymaga ciągłej nauki, poszerzania wiedzy zarówno tej wynikającej z podstaw i zasad prawidłowej fotografii jak i tej dotyczącej technicznej strony - obsługi sprzętu fotograficznego. Nawet fotografowanie smartfonami wymaga kształcenia np. obecnie prowadzę taki kurs dla seniorów. Technika idzie do przodu, aparaty się zmieniają, zmieniają się trendy i style fotografowanie dlatego musimy się ciągle uczyć i doszkalać, aby być na bieżąco i nie pozostawać w tyle.

- Co daje ukończenie kursów prowadzonych w Szkole Fotografii Katarzyna Bielak?

- Ukończenia kursów hobbystycznych i młodzieżowych daje umiejętności oraz pomysł na pasję, możliwość pokazania swojej artystycznej duszy, a może w przyszłości dobry zawód. Natomiast na kursie zawodowym, czyli rocznym kursie fotografii dla dorosłych, uczymy fotografii komercyjnej i artystycznej, przygotowujemy studentów do pracy w zawodzie fotografa. Uczestnicy otrzymują certyfikaty oraz zaświadczenie ukończenia kursów, dzięki którym można np. starać się o pozyskanie dotacji w urzędach pracy.

- Co w tym roku oferuje Szkoła Fotografii?

- W naszej tegorocznej ofercie poza stałymi od kilku lat kursami, jak rocznym kursem fotografii dla dorosłych, kursami weekendowymi, pojawiła się nowość - zajęcia pozalekcyjne dla młodzieży. Uruchamiamy młodszą grupę dla młodych artystów wieku 9-12 lat oraz masterclass dla absolwentów studium fotografii.

WITAJ W MOJEJ SZKOLE!

Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z aparatem, to dobrze trafiłeś. Nauczymy Cię wszystkiego od podstaw. Natomiast jeśli zamierzasz poszerzyć swoją wiedzę, to znajdziesz u nas masę interesujących warsztatów przeznaczonych dla zaawansowanych i mniej zaawansowanych fotografów.

Jesteśmy najlepszą szkołą fotografii na Sądeckim. Dołącz do nas i odkryj w sobie pasję na całe życie!

Zapraszam Katarzyna Bielak

Wszystkie spotkania odbywają się w luźnej atmosferze w samym sercu urokliwego Starego Sącza.

STUDIUM FOTOGRAFII
Roczny kurs fotografii przygotowujący do zawodu FOTOGRAF

FOTO-SZKOŁA
Zajęcia pozalekcyjne dla młodzieży, obozy fotograficzne

KURSY I WARSZTATY FOTOGRAFICZNE
- kursy od podstaw
- kurs fotografii ślubnej
- kurs fotografii portretowej
- kurs fotografii dziecięcej i inne

SZKOŁA FOTOGRAFII Katarzyna Bielak
ul. Daszyńskiego 3, 33-340 Stary Sącz
tel. 534 145 534 www.szkolafotografii.edu.pl

Follow us

SF
Katarzyna Bielak
szkoła fotografii

Partnerzy wydania:



Chcę się dzielić moją wiedzą na temat masażu

SPA & Wellness Beskid ma nową lokalizację. Świat relaksu, kąpiele i masaży przeniósł się do budynku IQ Point przy ul. Nadbrzeżnej 32 w Nowym Sączu. To ułkon między innymi w stronę sportowców, którzy po treningach w pobliskich siłowni, basenie czy kortach tenisowych potrzebują regeneracji. Teraz mogą o siebie zadbać kompleksowo, niemal w jednym miejscu. Grono odbiorców SPA&Wellness Beskid jest jednak znacznie większe, podobnie jak jego oferta. Coraz więcej osób prowadzi aktywny tryb życia – biega, jeździ na rowerze, pływa, żegluguje, gra amatorsko w piłkę nożną itp., to także dla nich jest miejsce przyjazne, aby poprawić kondycję. Okres pandemii izolował w domu osoby starsze, co miało niekorzystny wpływ na ich stan zdrowia i kondycję psychofizyczną. Dla nich też specjalną ofertę przygotowano w SPA&Wellnes Beskid.



O tym rozmawiamy z szefem firmy i specjalistą w zakresie odnowy biologicznej MARKIEM BORCZYKIEM.

– Czuję się spięta i zestresowana, z drugiej strony mam świadomość, że mój kręgosłup potrzebuje raczej masażu leczniczego niż relaksacyjnego. Co by Pan poradził tak niezdeterminowanemu klientowi jak ja?

– Przed każdym zabiegiem, jaki wykonuję, przeprowadzam wywiad, który pozwala zbadać potrzeby konkretnej osoby. Jeśli klient mówi, że bołą go plecy, to proszę, żeby się położył i palpacyjnie wyczuję, gdzie leży problem. Jeśli chce, aby wykonać masaż relaksacyjny, to przyznam, nie byłbym sobą, gdybym mu tego masażu nie wykonał, by rozluźnić spięte mięśnie.

– Masaż relaksacyjny jest zawsze wskazany?

– Dziś wiele ludzi jest często zestresowanych, z różnych powodów. U nas znajdują odprężenie i poprawę samopoczucia. Jeżeli taki jest cel wizyty, to zawsze, przed takim masażem polecam dodatkowo fitysaunę.

– Czym ona różni się od klasycznej sauny?

– Z przyjemnością zapraszam panią do gabinetu i ją zaprezentuję. Beczka cedrowa ma otwór na głowę, klient siedzi i może swobodnie oddychać, a głowa się nie nagrzewa. Dzięki temu mogą z niej korzystać również osoby mające problemy z oddychaniem.

– Są jakieś przeciwwskazania?

– To właśnie wyróżnia fitysaunę od klasycznej sauny parowej, nawet nie ma przeciwwskazań dla osób mających problemy z układem krążenia czy nadciśnieniem. Również kobiety w ciąży, do pewnego okresu, Partnerzy wydania:

mogą z niej korzystać. Temperatura pary w beczce nie jest większa niż 45 stopni Celsjusza. Para nagrzewa ciało, obmywa je, usuwając toksyny. Drzewo cedrowe, z którego wykonana jest fitysauna, ma również właściwości bakteriobójcze. Po takim „pobytku w beczce” ma się poczucie jak po peelingu. Oczywiście zawsze mogą być przeciwwskazania przy chorobach nowotworowych, dermatologicznych czy podczas laktacji bądź menstruacji u kobiet. To wcześniej ustalamy w czasie wywiadu przed zabiegiem.

– Obok widzę drewnianą wannę. Też cedrowa?

– To jest balia modrzewiowa do kąpieli na przykład w kąpieli mleku, która doskonale nawilża, natłuszcza i odżywia skórę, czy też do kąpieli piwnej. Polecamy także inne kąpiele, na przykład ozonową z hydromasażem.

– O kąpielach a'la Kleopatra wiedziałam, ale nie sądziłam, że można kąpać się w piwie. To pewnie oferta dla panów.

– (śmiej) Drożdże piwne to skarbnica witamin, głównie z grupy B, dobrze pozwalają zadbać o wygląd skóry. Staje się ona po takiej kąpieli wygładzona, delikatna i miękka. Ponadto chmiel działa uspokajająco i korzystnie wpływa na ukrwienie skóry. Więc to oferta nie tylko dla panów. Dodam, że z takiej kąpieli mogą skorzystać też razem dwie osoby.

– Czyli też wykonujecie zabiegi, których głównym elementem jest woda?

– Zabiegi z zakresu hydroterapii, w której głównym elementem jest kontakt z wodą, wspomagają leczenie wielu schorzeń. Pełnią także funkcje relaksacyjne, stosowane są w pielęgnacji urody i troski o ciało. Oprócz kąpieli, fitysauny polecamy też bicze

szkockie, szczególnie skuteczny zabieg w walce ze zbędnymi kilogramami. Dodatkowo wzmacnia tkankę, ujędrnia, uspakaja i poprawia krążenie.

– Wychodzę z fitysauny i...?

– Możemy udać się na masaż. Proponuję również manualny lifting twarzy, który nie tylko pozwoli na głębokie odprężenie, ale też działa odmładzająco, w sposób naturalny.

– Takie stwierdzenie zawsze ujmie kobietę, nawet młodą (śmiej).

– Niewiele osób potrafi wykonać ten zabieg. Wiedzę na ten temat zaczerpnąłem od międzynarodowego autorytetu w tej dziedzinie, Stanleya Rosenberga. Wykonuje się go bardzo delikatnie, na tkance łącznej, która jest jakby trzecią warstwą skóry, tam wytwarza się kolagen i elastyna. Przez odpowiednie uciski, przy odpowiednich rytmach oddechowych i odpowiedniej energii terapeuty można osiągnąć niesamowite efekty. Ten zabieg ma bowiem działanie dwutorowe. Po pierwsze ma charakter leczniczy. Działa kojąco szczególnie przy bólach głowy, migrenach czy bezsenności. Po drugie ma działanie kosmetyczne. Dzięki temu można spłycić zmarszczki mimiczne, obrzęki czy pozbyć się tzw. worków pod oczami. Nieraz proszę klientów, żeby zrobili sobie zdjęcie przed i po zabiegu. Już bowiem po pierwszym widać efekty.

– O SPA&Wellness Beskid mówi się „świat masażu”. Jakże jeszcze zatem są w ofercie?

– Wykonujemy masaże klasyczne, lecznicze, relaksacyjne, liftingujące, sportowe. Klientkom, które chcą pozbyć się cellulitu i kilku centymetrów w obwodzie, proponuję serię zabiegów, w skład których wchodzi fitysauna, bicze szkockie i masaż wyszczuplający bańką

chińską lub bańką ogniową. Wykonujemy również hydromasaż Vichy połączony z peelingiem całego ciała.

– Z masażu sportowych pewnie najczęściej korzystają użytkownicy pobliskich siłowni, basenu czy kortów tenisowych?

– Nowa lokalizacja nie jest przypadkowa. Masaż to podstawa dla osób uprawiających sport, ale także różnego rodzaju aktywność fizyczną. Trzeba wiedzieć, jak taki masaż wykonać. Często masażyści, nie mający w tym zakresie doświadczenia, popełniają błędy, nieumiejętnie prowadząc sportowców. Są bowiem takie masaże, które przygotowują sportowca do większego wysiłku, ale inny rodzaj masażu stosujemy, kiedy ma on za sobą np. wyczerpujący maraton. Niestety, nieraz widziałem jak masażyści po takim wysiłku oklepują sportowca.

– To źle?

– Każdy uprawiający intensywnie różne sporty ma mnóstwo mikrourazów. Takie oklepywanie może jeszcze bardziej je pogłębić. Powiem pani coś szczerze, jestem człowiekiem z długoletnim doświadczeniem w tej dziedzinie, i w tak zwanym słuźnym wieku, mógłbym już zaprzestać swojej działalności, ale co mnie trzyma, to, że wiele osób potrzebuje takiej pomocy. Również przekazuję swoją wiedzę młodym ludziom, adeptom sztuki masażu.

– W SPA&Wellness mogłabym się nauczyć, jak prawidłowo wykonywać masaż?

– Jeśli to pani powołanie. Jesteśmy nie tylko miejscem, gdzie można się zregenerować, zadbać o swój dobrostan, ale nasza oferta, czego jeszcze nie powiedziałem, obejmuje również zabiegi fizykoterapeutyczne: laseroterapię, elektroterapię czy ultradźwięki. Również od blisko 10 lat prowadzimy centrum szkoleniowe

wpisane do rejestru placówek kształcenia ustawicznego. Na kursach i szkoleniach uczymy wykonywania masażu: klasycznego, segmentarnego, relaksacyjnego, masażu orientального – stemplami ziołowymi, kamieniami bazaltowymi, bambusami japońskimi. Można zdobyć też umiejętności do samodzielnej pracy w SPA (terapeuta SPA). Na praktyki do nas przychodzą studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, a także Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu czy Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, którzy po zakończeniu studiów będą wykonywali zawód fizjoterapeuty.

– Czy osobom starszym, które w związku z pandemią, ograniczały wyjście z domu i swoją aktywność ruchową, mógłby Pan polecić jakieś zabiegi?

– Wśród naszych klientów są także osoby starsze. Z rozmów, jakie z nimi prowadzę, wiem, że na przykład po zabiegach masażu i fizykoterapii czują się coraz lepiej, są mniej zestresowane, bardziej pogodne, mają także lepszą koncentrację oraz sprawność. Dobra kondycja fizyczna ma niebagatelny wpływ na intelekt, szczególnie w starszym wieku. Często dzieci i wnuki wykupują swoim rodzicom i dziadkom w formie bonu upominkowego serie zabiegów. Warto dbać o własne zdrowie, w ramach odnowy biologicznej, bez względu na wiek.

ROZMAWIAŁA KINGA KORONA

Zapraszam wszystkich także na naszą stronę internetową, gdzie można szczegółowo zapoznać się z naszą ofertą:
www.spabeskid.eu
Nasza siedziba:
budynek IQ Point Szkoła Tenisa
Nowy Sącz, ul. Nadbrzeżna 32,
Kontakt:
tel. 500 164 520

Głównym celem ustawy o dystrybucji ubezpieczeń - zgodnej z unijną dyrektywą IDD - ma być zagwarantowanie odpowiedniej ochrony klientom, którzy zawierają ubezpieczenia.

Tak jak pisałem, wspomniane zabezpieczenie interesów klienta, jest oparte na zapewnieniu klientowi dostępu do wszystkich informacji dotyczących ubezpieczenia. Najważniejszym elementem jest także właściwe rozpoznanie, identyfikacja i analiza rzeczywistych potrzeb osób wyrażających chęć zawarcia ubezpieczenia. I jest to bezwzględny obowiązek dla każdego dystrybutora ubezpieczeń. Wprowadzone przepisy ustawy - pomimo że nie ma wyraźnie zaznaczonej prawnie granicy - dają możliwość oferowania dodatkowych ubezpieczeń poza oczekiwane przez klienta, ale kategorycznie zabraniają oferowanie niepotrzebnych produktów ubezpieczeniowych. Odpowiednio prowadzone rozpoznanie potrzeb i wymagań klienta ma uświadomić klientowi dodatkowe możliwości ubezpieczenia. Ostatecznie, zawsze decyduje klient o wyborze zakresu ubezpieczenia, i jak potwierdza praktyka jest to bardzo często szerszy zakres ubezpieczenia od pierwotnie oczekiwanego przez klienta. Często jest to pakiet ubezpieczeń, zabezpieczający rzeczywiste i realnie występujące zagrożenia i potrzeby klienta.

Czym jest oferta ubezpieczenia

Na podstawie zebranych informacji od klienta, określenia jego potrzeb i realnie występujących zagrożeń, agent konstruuje zarys rekomendacji ubezpieczenia w formie oferty ubezpieczenia. Dystrybutor występuje zawsze jako ekspert wspierający proces decyzyjny klienta, analizujący wszystkie zebrane dane, informujący wszechstronnie klienta i sugerującym treść decyzji. Agent (każdy dystrybutor), powinien działać rzetelnie, uczciwie i profesjonalnie, zgodnie z najlepiej pojętym interesem klienta, co nakłada na niego artykuł 7 ustęp 2 ustawy o dystrybucji ubezpieczeń (IDD). Tak więc podstawowym zadaniem dystrybutora ubezpieczeń jest także zastępowanie klienta na tym obszarze, na którym niezbędna jest wszechstronna, specjalistyczna wiedza i doświadczenie z zakresu ubezpieczeń. Takich specjalistów posiada Alwis&Secura i zawsze możesz ich znaleźć, w najbliższej okolicy na: www.mapaagentow.pl.

Wszystkie, nawet bardzo szczegółowe informacje przekazywane klientowi są tylko informacją handlową, zaproszeniem do zawarcia umowy ubezpieczenia ze strony agenta. Agent na zakończenie przedstawia ostateczną rekomendację ubezpieczenia, która spełnia już kryteria oferty ubezpieczenia. Jeśli klient posiada wszystkie informacje, sam podejmuje decyzje o zawarciu ubezpieczenia i objawia to w formie oświadczenia woli (zgodnego z art. 66, §1 Kodeksu cywilnego) i na tej podstawie przygotowywana

Oferta i zawarcie ubezpieczenia

jest umowa ubezpieczenia, zgodnie z obowiązującymi przepisami i procedurami.

Może zdarzyć się, że klient po otrzymaniu oferty (rekomendacji ubezpieczenia) odłoży decyzję o zawarciu ubezpieczenia na czas przyszły. Wtedy agent jest zobowiązany określić dokładny termin zobowiązania przedstawioną ofertą, np. do 7 dni. I w tym okresie oferta ubezpieczenia nie może zostać zmieniona. Po tym okresie oferta może ulec zmianie; zmiana ceny ubezpieczenia przez ubezpieczyciela lub OWU. Jeśli wybór ubezpieczenia przez klienta (ofertę agenta) potwierdzą przekazane OWU oraz kalkulacja to zawsze na wydrukowanej kalkulacji jest wydrukowany termin jej obowiązywania.

Zawarcie ubezpieczenia.

Zawarcie umowy ubezpieczenia - zawarcie ubezpieczenia - jest zgodnym oświadczeniem woli przez dwie strony: klienta oraz ubezpieczyciela, którego reprezentuje agent, a w przypadku multiagenta jego uprawnioną osobą. Osoba Fizyczna Wykonująca Czynności Agencji (OFWCA), tak jak w przypadku Alwis&Secura. Umowę - aby była ważna - mogą podpisać tylko uprawnieni osoby. Ubezpieczający, zawsze pełnoletni i posiadający pełną zdolność do czynności prawnych, a w przypadku innych podmiotów gospodarczych osoby uprawnione do reprezentacji (właściciel, członkowie zarządu spółek i stowarzyszeń, uprawnieni dyrektorzy i inne osoby). Ze strony ubezpieczyciela zawsze upoważniona osoba: posiadająca pełnomocnictwo ZU lub upoważnienie multiagenta, zawsze w formie pisemnej.

Jeszcze przed podpisaniem samej umowy każdy agent ma obowiązek przekazać klientowi szereg informacji, niezbędnych mu, do świadomego zawarcia ubezpieczenia. Przede wszystkim musi przekazać mu klauzulę informacyjną o ochronie jego danych osobowych czyli popularnym RODO. Ma poinformować w niej o sposobie przetwarzania danych klienta, zasadach ich przechowywania oraz jego prawach do wycofania zgody na przetwarzanie itd.

Zgodnie z ustawą o dystrybucji ubezpieczeń (IDD) agent musi klientowi przedstawić podstawowe informacje o sobie oraz prawach klienta. Przede wszystkim przekazują informacje o swoim statusie prawnym: czy pracuje wyłącznie dla jednego zakładu ubezpieczeń jako agent wyłączny czy poprzez multiagenta. Jeśli jest to multiagent to podaje także jego nazwę, oraz zakłady ubezpieczeń dla których posiada upoważnienie do zawierania ubezpieczeń. W szczególności ważne jest aby podał nazwy ubezpieczycieli, którzy posiadają w swojej ofercie ubezpieczenia produkt ubezpieczeniowy spełniający kryteria w zakresie ochrony ubezpieczeniowej

wymaganej przez klienta (tzw. produkt adekwatny). Na żądanie klienta agent ma obowiązek okazania mu swojego pełnomocnictwa z ZU, kopii pełnomocnictwa multiagenta i swojego upoważnienia jako OFWCA.

Ważnymi informacjami są także: dane o możliwości złożenia reklamacji i skarg oraz pozasądowych drogach rozwiązywania sporów np. z ubezpieczycielami.

Wszystkich informacji do przekazania klientowi (RODO i IDD) jak się okazuje jest dużo, Stąd też - tak jest w Alwis&Secura - każdy agent posiada te informacje spisane i uporządkowane w syntetycznej i jasnej formie pisemnej. Taka informacja jest dostępna w każdym biurze (na biurkach, często oprawiona w ramce na ścianie) i jest także wysyłana z każdą ofertą e-mailem do klienta. Klient może sobie zażyczyć przekazanie tych informacji na piśmie.

Zawarta umowa ubezpieczenia jest potwierdzana wystawieniem polisy, która jest podpisywana przez strony zawierające umowę. Przy ubezpieczeniach zawieranych na odległość (mobilnych, zdalnych) zamiast podpisu istnieją inne formy potwierdzenia zawarcia ubezpieczenia, poprzez SMS, specjalne kody lub inne podobne rozwiązania. To znacznie ułatwia zawarcie ubezpieczeń, szczególnie podczas trwania pandemii. Czasami, np. przy ubezpieczeniach grupowych, zawarcie ubezpieczenia potwierdzone jest ubezpieczonemu wydaniem certyfikatu.

Trzeba także pamiętać że przy różnego rodzaju ubezpieczeniach konieczne jest okazanie agentowi lub dostarczenie innych wymaganych dokumentów. Nawet przy prostym obowiązkowym ubezpieczeniu OC pojazdu jest to: dowód rejestracyjny pojazdu, czasami poprzednia polisa, umowa kupna-sprzedaży pojazdu czy prawo jazdy dla ustalenia stażu kierowcy. Przy innych ubezpieczeniach mogą to być: zawarte umowy leasingu, dokumentacje ruchu lub eksploatacji urządzeń, specjalne wymogi bezpieczeństwa itd. Przy gwarancjach finansowych wymagana jest zawsze dokumentacja finansowa i umowa określająca beneficjenta gwarancji. Często konieczne jest wykonanie dokumentacji fotograficznej (z zasady przy auto casco, domów ponad określoną w procedurach wartość mienia lub domków letniskowych). Jest to obowiązek agenta, ale ubezpieczający posiada obowiązek ich dostarczenia lub udostępnienia dla dokonania przeglądu, wykonania zdjęć lub opisów. Cała dokumentacja jest przekazywana przez dystrybutorów i przechowywana przez ubezpieczycieli, dzisiaj już bardzo często w formie elektronicznej.

Co z tego wynika

Wszystkie niezbędne informacje o produkcie ubezpieczeniowym (konkretnym

ubezpieczeniu) i procesie sprzedażowym muszą być przekazane klientowi w sposób: jasny, rzetelny i niewprowadzający w błąd. Stąd konieczna jest przejrzystość całego procesu dystrybucji ubezpieczeń. Dyrektywy: o ochronie danych osobowych (RODO) i dystrybucji ubezpieczeń (IDD) to przepisy z zakresu prawa konsumenckiego i muszą być bezwzględnie przestrzegane przez wszystkich dystrybutorów ubezpieczeń w interesie klientów: ubezpieczających, ubezpieczonych, uposażonych.

Klienci muszą posiadać pewność, że wybrana przez nich ochrona w formie zawartego ubezpieczenia, to najlepsze rozwiązanie na rynku i posiadane przez agenta wyłącznego lub OFWCA multiagenta, posiadającego kilka lub kilkanaście zakładów ubezpieczeń, a więc i ofert danego (poszukiwanego) ubezpieczenia.

Dla dystrybutora ubezpieczeń interes swoich klientów jest celem nadrzędnym. Do tego dochodzi codzienna opieka agenta i pomoc w razie potrzeby, np. powstania szkody lub innego zdarzenia wymagającego kontaktu z ubezpieczycielem. Agent w profesjonalny sposób, szybko - bo jest na miejscu - zawsze pomoże rozwiązać powstały problem.

Agent dokumentuje zawarcie ubezpieczenia i czynności dystrybucyjne, nawet jeśli ubezpieczenie zawiera w formie elektronicznej, zdalnej lub mobilnej. Ta dokumentacja wymaga podpisu ze strony ubezpieczającego - klienta. W przypadku ewentualnego sporu, skargi lub reklamacji to agent (dystrybutor) musi wykazać że wykonał dokładnie nałożone na niego w ustawach obowiązki, że dokonał rzetelnej analizy potrzeb, wymagań i zagrożeń i zarekomendował klientowi najbardziej odpowiedni i posiadany produkt. Bo te obowiązki nałożone zostały ustawowo na dystrybutorów, a dla klientów są to ich prawa konsumenckie.

Wszystkie opisane działania dystrybutorów i klientów w procesie przygotowania i zawierania ubezpieczeń należy traktować jako dużą szansę na poprawę jakości ubezpieczeń, wzrost satysfakcji klientów, oraz ochronę zaufania pomiędzy klientami, dystrybutorami ubezpieczeń i ubezpieczycielami. Wszystkie wymagane działania muszą być realnie wykonane a nie tylko pozorowane. Bo i to jest możliwe i jeszcze często obserwowane.

Rozsądne i realne działania dystrybutorów, znajdą uznanie klientów i wpłyną na zmianę postrzegania całego sektora ubezpieczeń jako ważnej gałęzi gospodarki w zakresie usług finansowych. Bo ubezpieczenia użyteczne, potrzebne, zapewniające realną ochronę zgodną z wymogami naszych klientów są zawsze warte zapłaconej składki. I wtedy składka - zwłaszcza przy ubezpieczeniach obowiązkowych - nie będzie traktowana jako opłata, jakiś "podatek".

**DR STANISŁAW KUTA
DORADCA ZARZĄDU ALWIS&SECURA**



Najlepsze polisy ubezpieczeniowe
Polisy na raty

Wejdź na www.polisonet.pl

Partnerzy wydania:





Wyprowadź swój mózg na spacer

»→ Wojciech Molendowicz

Najtrudniej przyjąć nam do wiadomości rzeczy najbardziej oczywiste. Najprostsze zalecenia ja-
koś nie mogą się przebić przez beton czaszki. Ale obiecuję, nie będziemy tu opowiadać dyrdymałów dla przedszkolaków w stylu „alkohol nie jest dobry dla twojego mózgu”. My wypalimy z najcięższego kalibru: siedzenie na kanapie jest dla mózgu zdecydowanie bardziej szkodliwe!

Żeby było jasne, o czym teraz mówimy, spróbuj sobie wyobrazić, że ktoś przekonuje Cię, iż bolą go nogi, bo dużo chodził. Otóż nic bardziej błędnego – bolą go nogi, bo zdecydowanie za mało chodzi. Ale niechęć do spacerowania jest nieporównywalnie groźniejsza dla naszej głowy niż dla nóg. Przed laty w szkolnej szatni z powodzeniem funkcjonowała z założenia złośliwa odzywka: „lecz się na nogi, bo na głowę już za późno”. I tu mamy dla Ciebie pierwszą dobrą wiadomość – nigdy nie jest za późno na to, by dostarczyć swoim szarym komórkom trochę niezbędnego treningu. Ale żebyśmy się dobrze zrozumieli – nie służy temu rozwiązywanie krzyżówek w wygodnym fotelu, albo komputerowe i telewizyjne quizy

ani teleturnieje. Absolutnie bezkonkurencyjny w tych sprawach jest bardzo długi i intensywny spacer. Oczywiście jeszcze lepszy będzie bieg. Ale nie sprint na sto metrów, tylko coś bardziej zbliżone do maratonu.

Książka szwedzkiego psychiatry Andersa Hansena „W zdrowym ciele zdrowy mózg” wywróci Twój świat do góry nogami i to bez konieczności stawiania na rękach. Wystarczy tylko spróbować przeczytać tych 250 stron ze zrozumieniem. I z pozytywnym nastawieniem. Przyjmij, że naukowcy, którzy poświęcili na badania omawianych spraw kilka dziesięcioleci, wiedzą trochę lepiej od Ciebie, o czym mówią. A mówią – właśnie przez książkę Hansena, który zebrał to w całość – rzeczy, które mogą Ci się nie spodobać, które uznasz za bzdury, nie będziesz chciał ich przyjąć do wiadomości, bo przecież wystarczy spojrzeć za okno i od razu widać, że tylko głupi by biegał, jeździł na rowerze, albo choćby laził bez celu po okolicznych górkach. No i macie na to swoje argumenty, wszak już kilkadziesiąt lat temu poeta zachęcał: „Gościu siądź pod moim liściem, a odpocznij sobie”. Zgoda, ale najpierw pobiegaj! Na co jest ruch wskazany i zalecany? To bardzo proste – na wszystko!

Po pierwsze trening uspokaja układ stresowy. „Ruch to skuteczny sposób na poprawę koncentracji, to lek niepowodujący skutków ubocznych”. Wystarczy? Ależ skąd! Kartkujemy dalej naszą książkę: „W przypadku depresji regularna aktywność fizyczna jest tak skuteczna jak leki” – proszę bardzo, spacer, bieganie i rower są dobre na każdą okazję. Poprawił się Wam nastrój od samego czytania o książce Hansena? A jaki byłby efekt, gdybyście przeczytali całą książkę, albo jeszcze lepiej zaraz po czytaniu osobiście podjęli jakąś formę fizycznej aktywności (sprzątanie i podnoszenie hantli się nie liczy!). Oczywiście niektórym – i jest ich przytłaczająca większość – w tym momencie nastrój zamiast się poprawić, tylko się popsuł. Trudno, nie obiecywaliśmy tu ciasteczek u cioci.

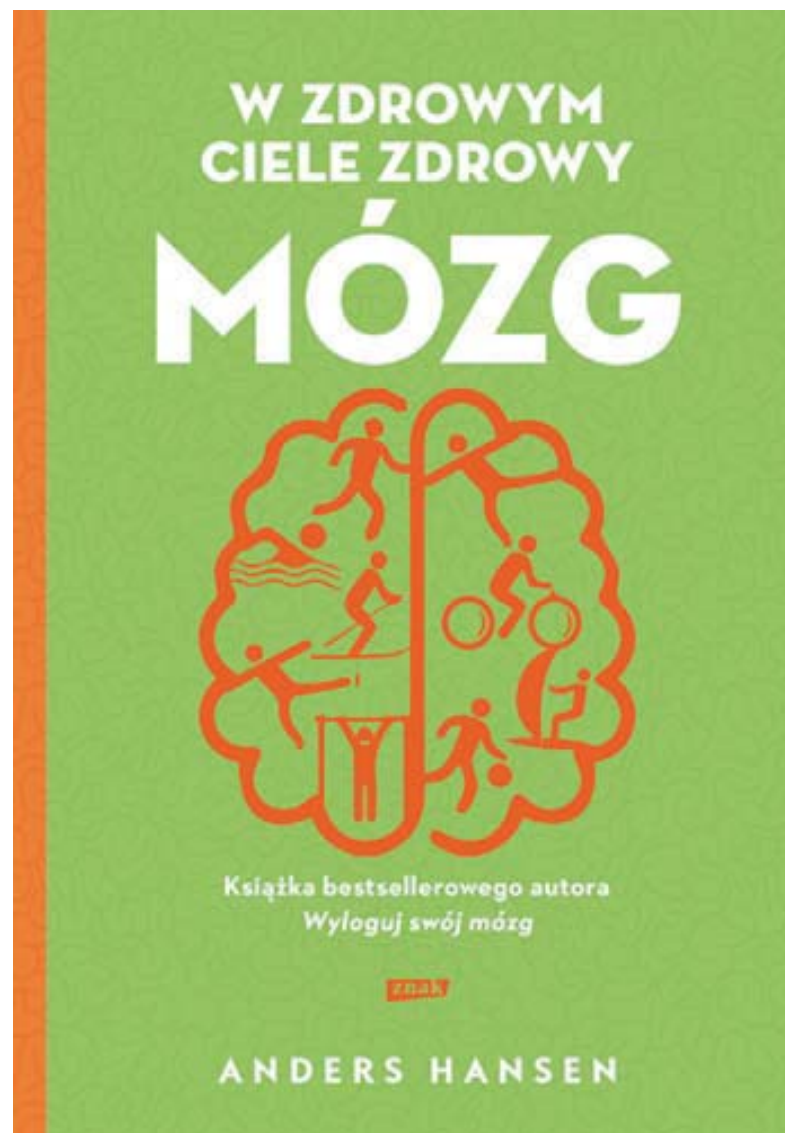
Jak pisze Hansen, nasz mózg zaczyna się zmniejszać około 25. roku życia w tempie 0,5 procent rocznie. Ale jest sposób na to, by długo był w dobrej formie. Oczywiście banalne nadużywanie alkoholu i narkotyków potęguje starzenie się mózgu i kurczenie hipokampu. Ale – uwaga – trening kondycyjny, w odpowiedniej intensywności i sensownie podwyższonym tętnie, powodującym zwiększone pompowanie krwi do mózgu, zdecydowanie poprawi pamięć biegacza (rowerzysty, spacerowicza), kreatywność, dobre samopoczucie, spowoduje produkcję nowych komórek mózgowych. Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda przeprowadzili nawet swojego rodzaju zawody – gry i aplikacje komputerowe, krzyżówki, sudoku kontra sport. Cóż skuteczniej poprawi kondycję tego, co nosimy pod czapką? Rezultat okazał się druzgocący dla tzw. rozrywek umysłowych uważanych za gimnastykę dla mózgu. Badania pokazały, że aktywność fizyczna poprawia

w zasadzie wszystkie nasze zdolności poznawcze.

Długo można by je jeszcze sypać cytatami z książki Andersa Hansena, ale przecież on ją napisał po to, żebyście to Wy ją przeczytali. My zrobiliśmy to już dawno i ciągle trudno nam się powstrzymać przed kolejnymi zdumiewającymi cytatami ze szwedzkiego psychiatry: „(...) spacer może być najlepszą formą ochrony przed demencją (...) kiedy idziecie lub biegniecie, aktywują się najróżniejsze procesy psychiczne (...)”.

No to na koniec jeszcze jeden fragment z Hansena, pięknie spinający to, co na wielu stronach tak przystępnie, językiem możliwie

nienaukowym, opisał: „(...) mózg wzmacnia się, gdy jesteście aktywnie fizycznie, i dzięki temu jesteście szczęśliwsi, mniej zestresowani, spokojniejsi, bardziej kreatywni i skoncentrowani, a brak ruchu wywołuje lęki, smutek i dekoncentrację, zauważycie, że źródłem wielu problemów psychicznych nękających dzisiejsze społeczeństwo jest brak ruchu. Nie poruszamy się w tym rytmie, co biologia, a mówiąc dokładniej, nie poruszamy się, tylko siedzimy. (...) Długie siedzenie nigdy nie sprzyjało przeżyciu i dlatego czujemy się kiepsko także i dziś. (...) Siedzenie w jednym miejscu mózg tłumaczy sobie tak, że nie doświadczacie i nie widzicie nic nowego, a więc nie potrzebujecie lepszej pamięci (...)”.



Nigdy nie jest za późno na to, by dostarczyć swoim szarym komórkom trochę niezbędnego treningu. Ale żebyśmy się dobrze zrozumieli – nie służy temu rozwiązywanie krzyżówek w wygodnym fotelu, albo komputerowe i telewizyjne quizy ani teleturnieje

AUTOREKLAMA

Twoja codzienna porcja informacji

Portal inny niż wszystkie



Partnerzy wydania:



16 września 2021 | dobry tygodnik sądecki | 29

Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej - Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Nowym Sączu serdecznie zapraszają młodzież szkół podstawowych klas 7 i 8 wraz z opiekunami do wzięcia udziału w realizowanym przez ośrodek programie profilaktycznym. Program zawiera tematykę związaną z interwencją kryzysową, agresją oraz uzależnieniami. Głównym celem programu jest przekazanie wiedzy i podstawowych umiejętności z zakresu rozpoznawania kryzysu, radzenia sobie z agresją oraz profilaktyki uzależnień.

Zajęcia mogą odbywać się w siedzibie Ośrodka Interwencji Kryzysowej przy ul. Tarnowskiej 28 i dedykowane będą dla grupy, która nie przekracza 12 osób, jak również w formie zdalnej. Zajęcia będą odbywać się w poniedziałki w godzinach od 1200 do 1300. Na spotkanie można się umawiać telefonicznie pod numerem **18 449 04 91** lub **18 449 04 94** w godzinach od 700 do 1900. Realizowane zajęcia są bezpłatne.



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Nowym Sączu

Zapraszamy młodzież do udziału w **profilaktycznych warsztatach** dotyczących tematów takich jak:

AGRESJA

„Agresja w nas i wokół nas”



UZALEŻNIENIA

„Uzależnienie teraz, konsekwencje jutro”



KRYZYS

„Oblicza kryzysu – dylematy młodzieży
We współczesnym świecie”



W więcej szczegółowych informacji udzielamy pod numerem telefonu: **18 449 04 94** lub w siedzibie Ośrodka Interwencji Kryzysowej: **ul. Tarnowska 28, 33-300 Nowy Sącz.**

30 
DOŚWIADCZENIA

VIDOK.COM
OKNA I DRZWI



NOWY SĄCZ, SIEMIRADZKIEGO 9, tel. 502 458 992

Partnerzy wydania:





Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczyna kolejny, już 18. rok swojej działalności. Osoby starsze stanowią coraz większą grupę mieszkańców Sądecczyzny. Prognozy i statystyki wskazują, że odsetek tych osób będzie systematycznie wzrastał w kolejnych latach. Jak powszechnie wiadomo, osoby starsze w czasie pandemii miały wiele ograniczeń, co w znaczący sposób wpłynęło niekorzystnie na ich kondycję psychiczną i fizyczną.

Zaplanowany program na najbliższy rok akademicki w Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku obejmuje bogatą ofertę dla seniorów z terenu miasta Nowego Sącza oraz powiatu nowosądeckiego, w której ważne miejsce zajmują zajęcia przygotowane w trosce o ich zdrowie.

Proponujemy wykłady, zajęcia warsztatowe w małych grupach, zajęcia aktywności fizycznej, dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów, wyjazdy edukacyjne i krajoznawcze.

Polecamy słuchaczom Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku cykl wykładów na temat pomyślnego starzenia się, zapobiegania typowym dla wieku starszego chorobom somatycznym i psychicznym, znaczenia rehabilitacji i fizykoterapii, właściwego odżywiania, przestrzegania zasad bezpieczeństwa zdrowotnego

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w trosce o zdrowie seniorów

w okresie wciąż panującej pandemii. Edukacja zdrowotna oraz profilaktyka chorób i zagrożeń zdrowotnych będą sprzyjać poszerzaniu wiedzy dotyczącej własnego organizmu, jego funkcjonowania, zachodzących zmian biologicznych.

Wiemy, jak ważne znaczenie w życiu osób starszych ma aktywność ruchowa. Dlatego organizujemy grupowe zajęcia gimnastyczne na sali, które prowadzić będą instruktorzy, mający doświadczenie w pracy z seniorami. Zaplanowane są również wyjścia w teren z instruktorem nordic walking, które pomogą w utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej, koordynacji ruchowej i ogólnej sprawności. Uczestnicząc w zajęciach grupowych, jesteście lepiej zmotywowani i zdyscyplinowani. Ćwiczenia pod okiem instruktora są bardziej efektywne oraz bezpieczne. W przypadku gorszego samopoczucia, czy nawet kontuzji, zawsze jest ktoś, kto może udzielić nam pomocy. Ruch jest najlepszą profilaktyką, a badania naukowe dowodzą niezbicie, jak korzystny wpływ na

różne aspekty zdrowia, na sprawność intelektualną, ma odpowiednio dobrana aktywność.

Z kolei warsztaty psychologiczne są pomocne m.in. w rozwoju osobistym i skutecznym radzeniu sobie ze stresem. Wpływają także na zwiększenie poczucia własnej wartości.

Zajęcia artystyczne - warsztaty malarskie, rękodzieła artystycznego czy teatralne pozwalają ich uczestnikom doskonalić swoje umiejętności oraz rozwijać twórcze i kreatywne myślenie. Udział w tego typu zajęciach pozwala na realizację pasji, na które wcześniej, ze względu na wiele obowiązków zawodowych i rodzinnych, nie było czasu.

Organizujemy także warsztaty dziennikarskie, których celem jest doskonalenie sprawności językowej i dbałość o kulturę słowa, kształtowanie umiejętności zdobywania rzetelnych informacji, przybliżenie pojęć etyki dziennikarskiej, a także inspirowanie do aktywności twórczej.

Warsztaty z zakresu nowych technologii mają na celu podniesienie kompetencji cyfrowych osób

starszych, przeciwdziałanie ich wykluczeniu, a także kształtowanie postaw w zakresie korzystania z komputera, smartfona czy internetu ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa informatycznego. Zdobyta wiedza i umiejętności posłużą seniorom m.in. w podtrzymaniu kontaktów, załatwianiu spraw w e-urzędach, obsłudze Internetowego Konta Pacjenta.

Wykład inauguracyjny rok akademicki 2021/2022 odbędzie się 7 października w Małopolskim Centrum Kultury Sokół w Nowym Sączu.

Seniorów zainteresowanych ofertą edukacyjno-aktywizującą Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku informujemy, że rekrutacja została przedłużona do 30 września. Zachęcamy do kontaktu z sekretariatem.

Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy dysponują wolnym czasem na emeryturze i chcą zainwestować we własne zdrowie, dobre samopoczucie, aktywność fizyczną i psychiczną.

**OPRACOWANIE: SĄDECKI
UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU**



Kontakt:

Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18

Tel. 18 443 57 08

e-mail: sekretariat@sutw.pl

www.sutw.pl

Jesteśmy na Facebooku:

www.facebook.com/

SadeckiUTW

Sekretariat czynny
od poniedziałku do piątku
w godz. od 9.00 do 13.00

REKLAMA

NISSAN

Nissan Juke
Bogato wyposażony
Już od **799 zł/mies.**
(RRSO: 6,74%)*

5 lat
lub 100 000 km
rozszerzonej
gwarancji

Wikar – Nowy Sącz, ul. Węgierska 168
Tel.: 18 414 0 420 | www.nissan.wikar.pl

nissan.wikar.pl

*Szczegółowe warunki kredytu oferowanego przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce są dostępne na nissan.pl.
Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Oferta jest ważna do odwołania.
Zużycie paliwa w cyklu mieszanym 5.9-6.5 l/100 km, emisja CO₂ 135-147 g/km.

Partnerzy wydania:



Najlepiej dobrany zestaw **BRAM, OKIEN I DRZWI** spełniający wymagania programu **CZyste Powietrze**

HOME INCLUSIVE™

System Home Inclusive – wybierz energooszczędną stolarkę WIŚNIEWSKI w jednym designie i oryginalnym kolorze z kolekcji Home Inclusive 2.0



Zaplanuj termomodernizację z marką WIŚNIEWSKI. Kup bramę garażową UniTherm, okna PVC PRIMO 82 oraz drzwi zewnętrzne NOVA i zyskaj nawet 37 tysięcy złotych dotacji z programu „Czyste Powietrze”



WIŚNIEWSKI

BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA

Partnerzy wydania:





To, co wygodne, nie do końca dobre dla zdrowia



»→ Gabriela Wolińska

Rozmowa z KRZYSZTOFEM KOZŁEM – fizjoterapeutą, dyplomowanym terapeutą manualnym Szkoły Niemieckiej IFOMT

– Nasze kręgosłupy chyba najbardziej ucierpiały podczas pandemii. Osoby pracujące czy uczące się zdalnie często nie wychodziły z łóżka, twierdząc, że tak jest wygodniej. Dla nas na pewno, ale czy dla kręgosłupa również?

– Nie tylko na nasz kręgosłup wpływa to niekorzystnie, ale również na nasz ogólny stan zdrowia. Mam na myśli nie tylko układ ruchu, ale szeroko rozumiane kwestie psychospołeczne, zmniejszoną aktywność fizyczną i w konsekwencji spadek odporności całego organizmu. Od lat wiadomo, że brak aktywności fizycznej, nasze ogólne lenistwo związane z niechęcią do ruchu, przyczynia się do wielu chorób. Mam na myśli nie tylko problemy bólowe naszego kręgosłupa, ale również schorzenia onkologiczne, choroby układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Dlatego w większości sytuacji to, co jest dla nas wygodne, nie do końca będzie dobre dla naszego zdrowia.

– Które części kręgosłupa były najbardziej obciążone podczas nieustannego siedzenia przy biurku?

– W każdym z odcinków kręgosłupa mogą zostać przeciążone i uszkodzone różne elementy kręgów lub wielu innych struktur – często kilku jednocześnie. Uszkodzenia te są często określane nazwami popularnych jednostek chorobowych np. choroby zwyrodnieniowej, dyskopatii, rwy kulszowej, przepukliny jądra miażdżystego. Zazwyczaj jednak ich istota jest bardziej złożona i wielopłaszczyznowa. Uszkodzenia dysku wcale nie są najczęstszą przyczyną. Myślę, że najbardziej znaczącym czynnikiem jest zaburzenie wydolności mięśni odpowiedzialnych za stabilizację i równowagę napięć mięśniowych. W przypadku kilkugodzinnego siedzenia przy biurku nasze mięśnie wykonują długą pracę statyczną, rozleniwiają się i w konsekwencji prowadzi to do powstania dolegliwości bólowych, uczucia sztywności, zmęczenia i ograniczenia ruchomości kręgosłupa.

– Czy przez pandemię ilość pacjentów skarżących się na bóle kręgosłupa wzrosła?



Krzysztof Kozłowski

Niezbędną czynnością podczas dłuższego siedzenia jest po prostu zwykłe dotlenienie organizmu, które polega na tzw. rozprostowaniu kości, zrobieniu kilku kroków w kierunku otwartego okna i spędzeniu paru minut wdychając świeże powietrze

– Bóle kręgosłupa trzeba uznać nie tylko za współczesną chorobę cywilizacyjną, ale prawdziwą plagę. Według moich własnych obserwacji nie przybyło pacjentów z bólem dolnego odcinka kręgosłupa. Przed pandemią również było ich sporo. Duża grupa pacjentów, która się jeszcze zwiększyła w trakcie pandemii, to osoby skarżące się na przewlekłe bóle głowy, zawroty głowy i dolegliwości w odcinku szyjnym kręgosłupa. Na te dolegliwości w dużej mierze wpływają czynniki psychogenne i przewlekły stres. Zastosowanie odpowiednich metod z zakresu terapii manualnej czy klawiterapii daje dobre efekty leczenia, a niestety rzadko kojarzymy te dolegliwości z odcinkiem szyjnym kręgosłupa i często, żeby wyciszyć objawy, stosujemy tabletki przeciwbólowe.

– Na jakiego rodzaju deformacje kręgosłupa narażamy się najbardziej prowadząc siedzący tryb życia?

– Nie jest żadnym odkryciem, że siedzący tryb życia wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Długotrwała pozycja siedząca jest powodem wielu przeciążeń i w konsekwencji zmian degeneracyjnych w obrębie dysku międzykręgowego. Pandemia znacznie wydłużyła czas jaki przeciętna osoba spędza przy biurku. W konsekwencji wpływa to na zmniejszoną ilość tlenu w organizmie, powoduje zmęczenie, frustrację a przez to nasila dolegliwości związane z kręgosłupem. Mało osób wiąże problemy bólowe kręgosłupa ze stresem, a jest wiele badań, które pokazują dużą zależność między tymi czynnikami.

– W biurze większość pracowników korzysta z wygodnych krzeseł, pracuje przy

szerokich biurkach, a monitory komputerów znajdują się w optymalnej odległości od oczu. Podczas home office jednak nie zawsze można pozwolić sobie na ten komfort. Na co więc powinniśmy zwrócić uwagę siedząc przy biurku, jak powinna wyglądać wtedy nasza postawa ciała?

– Kręgosłup człowieka znacznie lepiej jest przystosowany do ruchu niż do obciążenia statycznego jakim jest siedzenie. Jeśli już mamy pracę siedzącą, to powinniśmy robić wszystko, by ta czynność jak najmniej obciążała nasz kręgosłup. Bardzo istotnym elementem jest krzesło, które odpowiednio zbudowane powinno zmniejszyć ryzyko niektórych przeciążeń. Możliwości regulacji krzesła powinny istnieć w zakresie: wysokości siedzenia, kąta jego ustawienia, wysokości oparcia, kąta pochylecia oparcia, wysunięcia oparcia w przód i tył oraz wysokości podłokietników. Siedzisko krzesła powinno być nieco skośnie, ustawione wyżej w części tylnej, opadając w części przedniej. Wymusza to pozycję siedzącą z utrzymaniem lordozy lędźwiowej. Stawy biodrowe i kolanowe powinny być ułożone w zgięciu ok. 90 stopni, a ciężar nóg powinien być rozłożony równomiernie, częściowo na uda, częściowo na stopy. Niezbędnym wyposażeniem są podłokietniki. Poprzez podparcie łokci odciążamy kręgosłup z wiszących na nim barków i ramion. Bardzo niewskazane są fotele miękkie, niskie, zapadające się łukowato. Nie zapewniają odpowiedniego podparcia kręgosłupa i w konsekwencji przyczyniają się do dolegliwości bólowych. Warto pamiętać, że niezbędną czynnością podczas dłuższego siedzenia jest po prostu zwykłe dotlenienie organizmu, które polega na tzw. rozprostowaniu kości, zrobieniu kilku kroków w kierunku otwartego okna i spędzeniu paru minut wdychając świeże powietrze. Bardzo prosta czynność a zdecydowanie wpływająca korzystnie na nasz kręgosłup i nastrój.

– Jakie symptomy, sygnały dawane ciału przez kręgosłup powinny zwrócić naszą uwagę, aby w porę zapobiec jego skrzywieniom?

– Ból nigdy nie jest pierwszym symptomem. Należy zwrócić uwagę na uczucie zmęczenia mięśni, sztywność kręgosłupa i przede wszystkim zwykłe uczucie dyskomfortu po dłuższym siedzeniu

– Kiedy jest dobry moment, aby odwiedzić fizjoterapeutę?

– Zdecydowanie wtedy, gdy pojawiają się symptomy które wymieniłem wcześniej. Ważne, żeby nie czekać aż pojawi się ból, bo wtedy takie leczenie wymaga więcej czasu. Często myślimy: „jeszcze nie boli tak bardzo, jakoś wytrzymam, albo samo przejdzie...”. Takie podejście jest dużym błędem, gdyż narażamy się na utratę sprawności, która z czasem może nawet skończyć się nie wizytą u fizjoterapeuty, a operacją.

– Relaksując się po pracy czy szkole często siedzimy na kanapie oglądając telewizor bądź czytając książkę. Jednak nie zawsze to co oznacza odpoczynek dla nas, jest odpoczynkiem dla kręgosłupa. Co więc powinniśmy robić, aby pomagać kręgosłupowi a nie szkodzić, bo przecież jest on podstawą ciała i strażnikiem naszej prostej postawy?

– Powinniśmy wystrzegać się wszelkich czynników ryzyka, do których należą: stres, używki, brak aktywności fizycznej, skrócony czas snu oraz nieprawidłowe nawyki ruchowe, które wykonujemy pracując przy biurku i nie tylko. Mamy niską świadomość występowania tych czynników. Coraz mniej czasu przeznaczamy na odpoczynek, czy na aktywność fizyczną. Mamy również problem z właściwym nawadnianiem się oraz z dietą bogatą w kolagen i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.

– Czy to prawda, że im bardziej niewygodnie, tym zdrowiej?

– Siedząc dłuższy czas, musimy utrzymać nasze ciało w pewnej wymuszonej dla nas pozycji, tak aby nie miało to konsekwencji bólowych. Pozornie najwygodniejsza pozycja dla nas jest wtedy, kiedy rozleniwiamy swoje mięśnie nie kontrolując ich napięcia i ułożenia w przestrzeni, które powinniśmy kontrolować. Prawidłowe siedzenie i utrzymanie świadomej kontroli nad naszą postawą i mięśniami wymaga od nas pewnego wysiłku, dlatego można to określić jako „niewygodę”. Mimo wszystko ten lekki dyskomfort związany z samokontrolą podczas siedzenia wart jest tego, abyśmy funkcjonowali bez bólu i mogli cieszyć się zdrowym kręgosłupem. Profilaktyka i zapobieganie są najskuteczniejszym lekarstwem a tak często niestety o tym zapominamy.

AUTOREKLAMA

dts24.pl

Czytaj, słuchaj, oglądaj

Partnerzy wydania:



16 września 2021 | dobry tygodnik sądecki | 33

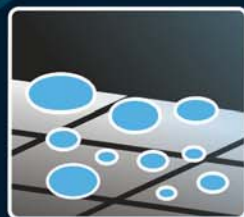


Greinplast®

FUGA ELASTYCZNA



TRWAŁY
KOLOR



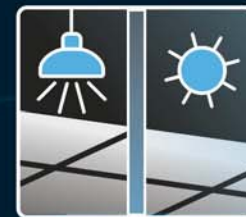
EFEKT
PERLENIA WODY



PRODUKT
SZYBKOWIĄŻĄCY



NIE ABSORBUJE
BRUDU



DO WNETRZ
I NA ZEWNĄTRZ

Greinplast

www.greinplast.pl

Partnerzy wydania:





Kawa może łączyć rodziny i najtęzsze umysły

»→ Rozmawia Katarzyna Gajdosz-Krzak

Czy kawę można pić na zdrowie? O tym i nie tylko rozmawiamy z KAMILEM WIERCHOMSKIM, pasjonatem kawy i pracownikiem Działu Logistyki w sądeckim Wydawnictwie RTCK (Rób To Co Kochasz)

– Często słyszę, że piję za dużo kawy, że kawa jest niezdrowa, bo wypłukuje mi magnez z organizmu...

– Prawda jest taka, że kawa to tego magnezu nam właśnie dostarcza do organizmu. Wszystko jednak zależy od tego, jak ją parzymy. Jeżeli zalewamy kawę wrzącą wodą i ona cały czas pozostaje w kubku czy filiżance, to po pięciu minutach z fusów uwalniają się substancje, które mają wpływ nie tylko na pogorszenie jej smaku. Uwalniające się goryczki zachęcają nas do słodzenia kawy, dodawania do niej mleka, a to już znacznie zmniejsza właściwości zdrowotne kawy.

– Czyli jednak kawę można pić na zdrowie? O ile nie jest parzona, jak to mówimy – po turecku?

– To co nazywasz teraz kawą parzoną po turecku nie ma nic wspólnego z parzeniem kawy po turecku (śmiech). Prawdziwą kawę po turecku robi się jak barszcz. Bardzo drobno zmieloną wysypuje się do zimnej wody i podgrzewa, ciągle mieszając, tak żeby nie dopuścić do zagotowania. Kawa nie lubi wrzątku. Temperatura wody w kawie powinna osiągać mniej więcej 92 stopnie Celsjusza, maksymalnie – 95.

– Ta, którą miałam na myśli, lepiej nazwę naszą tradycyjną zalewajką.

– Tak, to ta kawa, którą można pić i jeść jednocześnie (śmiech).

– Ona nie jest zdrowa? To jak należy przyrządzić kawę, żeby nam służyła?

– Na pewno służą jej wszystkie metody przelewowe, gdzie kawa jest dodatkowo filtrowana i nie ma w niej fusów. Ostatnio na fali dyskusji dwóch „klubów” naukowców – którzy odwiecznie się ścierają między sobą, czy kawa jest zdrowa czy nie

– jest substancją zwane kafestolem. Wytrąca się, kiedy parzymy kawę w ekspresie czy właśnie „po polsku”, zalewając wrzątkiem. Jeśli natomiast kawę się filtruje, tej substancji jest mniej lub nie ma jej wcale.

– Czym jest ten kafestol?

– Naukowcy obwiniają tę substancję o negatywne skutki dla zdrowia, jakie powoduje kawa. Łączą to m.in. z podwyższonym cholesterolem. Przyznam jednak, że wolałbym nie wchodzić w te zawiłe meandry wynurzeń naukowych. Owszem, śledzę je, ale do kawy, jak i wszystkiego innego w życiu, staram się podchodzić zdroworozsądkowo. Nie jestem gorliwym jej obrońcą, bo rzeczywiście ona może w niektórych wypadkach komuś nie służyć. Może na przykład działać drażniaco na żołądek. Jeśli tak na przykład się dzieje, wystarczy czasem zmienić metodę parzenia albo pić dwie kawy dziennie, a nie pięć.

– A ile kaw dziennie możemy bezkarnie dla naszego zdrowia wypić?

– Naukowcy mówią, że do pięciu filiżanek. Teraz pozostaje pytanie, jaką pojemność mają te filiżanki? Tak, jak już wspomniałem, wiele zależy od metody parzenia. Espresso można wypić dużo więcej – choć przyznam, że w moim przypadku jest bardziej drażniące dla żołądka – niż kawy zalewanej w kubku bądź parzonej w ekspresie przelewowym. Espresso zawiera bowiem mniej kofeiny.

– Obalasz właśnie już drugi mit o kawie. Pierwszy – kawa nie wypłukuje, a dostarcza magnezu. Drugi – espresso wcale nie jest bombą kofeinową, jak nam się wydaje?

– Wiąże się to z czasem ekstrakcji. Przy parzeniu espresso ten czas jest znacznie krótszy. Chodzi bowiem, aby wydobyć z kawy esencję smaku. Kawa parzona metodą przelewową, wolno sobie kapie i tym samym uwalnia więcej kofeiny. W ogóle to wokół tej kofeiny krąży wiele mitów i sporów. Jedni uważają ją za czynnik zdrowotny, bo przyspiesza metabolizm



Kamil Wierchomski

i spalanie tłuszczu, inni podkreślają, że to substancja psychoaktywna.

– Kawa potrafi uzależnić jak narkotyk.

– Co do tego, że od kawy można się uzależnić, nikt chyba nie ma wątpliwości. Niemniej, żeby miała ona narkotyczne czy toksyczne działanie dla organizmu, to trzeba byłoby jej wypić naprawdę ogromne ilości. Wiele litrów! Co zwyczajnie jest niemożliwe. Nawet, jak ktoś bardzo by się uparł (śmiech). Kawa jest stymulantem powszechnie akceptowanym. Może nas zmobilizować do zwiększonego wysiłku fizycznego. I nie mówię tu jednak o sportach wyczynowych – choć kawa przez sportowców też jest bardzo ceniona.

– Bez kawy wiele osób nie wyobraża sobie początku dnia. To jak poranna modlitwa.

– Tu wkraczasz w rewir, gdzie kawa już może uzależniać. Ja kawę kocham, jestem jej wielkim pasjonatem, ale nie czyniłbym z niej bożka. Warto czasem sobie robić detoks kawowy, bo organizm zwyczajnie wyrabia sobie tolerancję na kofeinę. Pijąc dużo kawy, ten próg jest coraz wyższy. A to powoduje, że pijemy tej kawy jeszcze więcej, żeby uzyskać podobny efekt, jak na początku, kiedy już jedna filiżanka potrafiła nas pobudzić. W tym rzeczywiście tkwi pewne niebezpieczeństwo picia kawy. Dlatego w jakiś sposób rozumiem tych, którzy ją krytykują. Do kawy należy podejść więc w sposób uporządkowany. Tu odwołałbym się do „Metody 7 kluczy” Marka Zaremby [książka o zdrowiu wydana niedawno przez RTCK – przyp. red.]. Jeśli w nieuporządkowany sposób będziemy w ogóle podchodzić do spraw żywienia, to kawa naprawdę może zaszkodzić. Ktoś, kto na przykład je

śniadania o godzinie 14., po drodze pijąc trzy kawy, nie powinien oczekiwać, że będzie ona działać na niego prozdrowotnie. Raczej jej działanie na organizm będzie destrukcyjne.

– Kawa dopiero po śniadaniu?

– Niekoniecznie. To dość indywidualna sprawa. Na mnie akurat bardzo dobrze działa na czczo. Oczywiście mówię tu o kawie filtrowanej. Ale znów w tej kwestii zdania naukowców są podzielone. Jedni mówią, że to podrażnia żołądek, inni udowadniają, że nasz organizm lepiej przyswoi zjedzony później posiłek. Z kolei pojawiają się też opinie, że kawa pita bezpośrednio po jedzeniu, może zaburzać wchłanianie niektórych składników odżywczych, między innymi żelaza. Na pewno należy też uważać przy zażywaniu leków i picia kawy, bo ona bardzo mocno wchodzi w reakcje z różnymi lekami, co może mieć czasem pozytywny, ale i też negatywny skutek. Jak to działa, podam na przykładzie pewnej serii Apapu, czyli leku na bazie paracetamolu, do którego dodaje się kofeinę. A dlaczego? Otóż paracetamol w dużych dawkach jest toksyczny dla wątroby, ale kofeina, która toksyczna już nie jest, powoduje, że jego dawkę możemy zmniejszyć, zachowując takie samo działanie.

– RTCK do tej pory w swojej ofercie miało przede wszystkim książki i płyty, teraz pojawiła się kawa. To Twoja sprawa? Podobno w firmie, jak ktoś robi sobie przerwę, to od razu kieruje kroki do Działu Logistyki, gdzie pracujesz, i zawsze może liczyć na dobrze przyrządzoną kawę.

– Pomysł, aby stworzyć własną kawę, padał już dwukrotnie w ciągu ostatnich lat działalności RTCK. Ja, myślę, go w jakiś sposób odświeżyłem. Być może moje opowieści o kawie i kultura podania i picia

kawy w naszym Dziale Logistycznym wytworzyła odpowiednie nastawienie i mogła być impulsem, który sprawił, że zdecydowaliśmy: Spróbujmy po raz trzeci!

– Do trzech razy sztuka. Ale przecież wy wydajecie książki, a nie palicie kawę.

– Skomponowanie – bo to chyba najlepsze słowo – kawy RTCK zlecieliśmy wirtuozowi w tej dziedzinie, mistrzowi tematu jeśli chodzi o Polskę i tę część Europy, sensorykowi Filipowi Bartelakowi. Filip zawodowo zajmuje się wypalaniem kawy, jest też sędzią baristycznym. Słowem znawca tematu.

– Trochę może prowokacyjnie w swoim pytaniu użyłam słów „poranna modlitwa”, bo jedną z kaw nazwaliście Effatha, co jednoznacznie odwołuje do Ewangelii.

– Przyznam, że nie ja dobiierałem nazwy naszych trzech rodzajów kaw, ale są one mocno osadzone w tym, co robimy w RTCK. Effatha, czyli otwórz się, powiedział Jezus do głuchoniemego. Kawę Effatha została skomponowana tak, by można ją było wypić rano. Poranek to ten moment dnia, który bywa krytyczny, a ty masz przecież otworzyć się, dostrzec pozytywne aspekty rzeczywistości, skierować swe tory właśnie na modlitwę, na to, co dobre. Jest jeszcze Espresso, której nazwa sugeruje sposób zaparzenia i ją dobrze pić w środku dnia, oraz Family First, dedykowana na rodzinne spotkania po południu. Do kawy można podejść bowiem również jak do sposobu wspólnego spędzania czasu. Nieprzypadkowo kawiarnie od zawsze były niemal ośrodkami życia kulturalnego czy naukowego. Dla przykładu przedwojenna Kawiarnia Szkocka we Lwowie była ostoją spotkań polskich matematyków. Kawa może łączyć rodziny i najtęzsze umysły.

Jeżeli zalewamy kawę wrzącą wodą i ona cały czas pozostaje w kubku czy filiżance, to po pięciu minutach z fusów uwalniają się substancje, które mają wpływ nie tylko na pogorszenie jej smaku



FOT. JERZY CEBULA

Rozmowa z JAKUBEM MICHALIKIEM, dyrektorem artystycznym 25. Jesiennego Festiwalu Teatralnego.



– Przed nami ponad trzytygodniowa uczta teatralna – jubileuszowa, 25. odsłona Jesiennego Festiwalu Teatralnego, która rozpocznie się 28 września i potrwa do 21 października. JFT po raz pierwszy zagości w Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu.

– To pierwszy festiwal w innym, nowym miejscu, w Starym Sączu. W zeszłym roku nie udało nam się niestety zorganizować festiwalu, pandemia nie oszczędziła nikogo. Większość imprez została odwołana, my także, z bólem serca, musieliśmy odwołać ubiegłoroczną edycję festiwalu. Wszystko było gotowe na ostatni błysk, bilety były wyprzedane, ale coś... nie udało się. Nie będziemy jednak

więcej rozpaczać, bo przed nami 25. Jesienny Festiwal Teatralny.

– Program zapowiada się bardzo obiecująco, jak na 25-lecie przystało. Na festiwalu zagospiczą znane i lubiane przez publiczność teatry, takie jak: Kwadrat, Gudejko, Capitol, czy Kamienica.

– Festiwal programowo jest innym festiwalem niż do tej pory. Pojawia się kilka tytułów, które były planowane na rok poprzedni. Doszliśmy do wniosku, że warto je zaprezentować na tegorocznym festiwalu. Na przykład „Dziwna para” Teatru Gudejki, w reżyserii Wojciecha Adamczyka, która ma wkrótce schodzić z afisza. Na szczęście sądecy widzowie zdążą go jeszcze obejrzeć. Tytułowa „dziwna para” to Artur Barciś i Cezary Żak. Ten spektakl rozpoczyna

nasz festiwal. Co ciekawe, premiera miała miejsce w Nowym Sączu, podczas Jesiennego Festiwalu Teatralnego, 12 lat temu. Drugim takim tytułem, zaplanowanym już na ubiegłoroczną edycję, jest „Niemy kelner” warszawskiej Kompanii Teatralnej, w reżyserii Wojciecha Malajkata, z Piotrem Szwedem i Mikołajem Roznerskim.

– Kolejnym spektaklem, który miał zostać pokazany w zeszłym roku jest „Niespodzianka” Pierre’a Sauvila w reżyserii Emiliana Kamińskiego, dyrektora warszawskiego Teatru Kamienica. Obejrzymy go 5 października.

– Spektakl ten został przygotowany na jubileusz Teatru Kamienica. Aktorzy z tym spektaklem przyjadą do nas po raz pierwszy, aczkolwiek z Teatrem Kamienica

współpracujemy od początku jego istnienia. Aktorzy nie mieli jeszcze ukończonej siedziby w Warszawie, a już przyjeżdżali do nas ze spektaklami. Nie wyobrażamy sobie, aby Teatru Kamienica mogło zabraknąć. „Niespodzianka” to komedia, ale taki jej rodzaj, który ja osobiście bardzo lubię. Bo niby się śmiejemy, ale czasem też zastanawiamy, dlaczego.

– Wart uwagi będzie także popis aktorski Hanny Śleszyńskiej, która wystąpi w monodramie „Judy”.

– Istotnie. To jest spektakl o ostatnich dniach śpiewającej aktorki, legendy kina i estrady, Judy Garland. Spektakl autorski Sławomira Chwałowskiego, z niesamowitą Hanną Śleszyńską, dającą niezwykle popis, wielką wokalnno-aktorską kreację. Również w zeszłym roku miał zostać wystawiony spektakl „Anioł i kobiety”, sztuka polskiego twórcy, Jerzego Masłowskiego, w reżyserii Agnieszki Warchulskiej, która w tej sztuce obsadziła siebie, Marię Pakulnis, Violę Arlak oraz Tadeusza Chudeckiego. Na spektakl zapraszamy 13 października.

– Na festiwalu będzie także mnóstwo teatralnych nowości.

– Słowo nowość jest tu bardzo adekwatne, ponieważ mamy kilka premier oraz spektakli, które premiery miały całkiem niedawno lub dopiero będą je miały. Tak jest w przypadku spektaklu pt. „Kulminacja”, w reżyserii Tomasza Sapryka, z udziałem Marii Dębskiej, Marcina Bosaka, Michała Mejera czy Izabeli Dąbrowskiej. Oficjalną premierą ogólnopolską będzie natomiast spektakl „Lotto”, znakomitego reżysera i scenarzysty Macieja Wojtyłki. Występują: Joanna Kurowska, Magdalena Wójcik, Edyta Herbuś, Radosław Pazura, Andrzej Popiel i inni.

– Kolejną nowością to spektakl warszawskiego Teatru Capitol pt. „Kochane pieniądze”.

– To klasyka farsy, autorstwa znakomitego Raya Cooneya, a ta sztuka weszła do kanonu tego gatunku. Spektakl wyreżyserował niezawodny Jerzy Bończak, wielokrotnie goszczący na naszym festiwalu. W tym roku przyjedzie nie w charakterze aktora, lecz właśnie reżysera. Obsada spora, a występują między innymi: Anna Korcz, Tomasz Schimscheiner, Waldemar Obłocha czy Alžbeta Lenska. Na finał Jesiennego Festiwalu Teatralnego zaplanowaliśmy klasykę amerykańskiej komedii „Umrzeć ze śmiechu” Paula Elliota, w wykonaniu aktorów Teatru Kwadrat z Warszawy, w reżyserii Andrzeja Nejmana. W spektaklu występują: Ewa Wencel, Lucyna Malec, Olga Kalicka i ponownie na naszym festiwalu Hanna Śleszyńska. Teatr Kwadrat to teatr, który jest z nami prawie od początku trwania festiwalu. Nie wyobrażamy sobie Jesiennego Festiwalu Teatralnego bez Teatru Kwadrat ani Teatr Kwadrat nie wyobraża sobie, by mógł do nas nie przyjechać każdego roku.

– Interesująco zapowiada się również premiera „Moralności Pani Dulskiej”, w wykonaniu aktorów Teatru Robotniczego im. Bolesława Barbackiego, rozpoczynającego w tym

Jesienny Festiwal Teatralny w nowym miejscu – w Starym Sączu

» Rozmawia Agnieszka Małecka



PATRONAT HONOROWY:		PARTNER GŁÓWNY		SPONSORZY ZŁOCI:		SPONSORZY SREBRNI:		ORGANIZATORZY:	
 Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu. WITOLD KOZŁOWSKI Marszałek Województwa Małopolskiego  MAŁOPOLSKA JACEK LELEK Burmistrz Starego Sącza 		 MAŁOPOLSKA SPONSORZY STRATEGICZNI:  TOKAI COBEX  PIWNICZANKA PIWO KRAKOWSKIE od 1908  EKRA KRAKÓW od 1968		 Urząd Miasta i Gminy Stary Sącz  FAKRO  POWIAT NOWOSĄDECKI  WIŚNIOWSKI Kuchnia i Ciepła Woda SPONSORZY BRĄZOWI:  BANK SPÓŁDZIELCZY w Nowym Sączu  BUDMEK BALTICE  SEZAM  eRsbet www.eRsbet.pl  Trans Korona  SZKLARNIA KRAKÓW  RAMEX KRAKÓW  PROFIL  Netrium  WILLA POPRAD  bikerstudio KRAKÓW  Opied Jagi  PAWO Tęczy Włoczek - Stara Pęgiel  mamposa KRAKÓW  Żywiec 44		 OPTYK Włoczek  Park M  Zaczek  BATIM  BESTPOL PARTNERZY WSPIERAJĄCY:  SĄDCE WODOCIĄG  Netrium  WILLA POPRAD  bikerstudio KRAKÓW  Opied Jagi  PAWO Tęczy Włoczek - Stara Pęgiel  mamposa KRAKÓW  Żywiec 44		 CENTRUM KULTURY I SZTUKI IM. ADY SARI W STARYM SĄCZU  Stowarzyszenie Animatorów Kultury 	
PATRONAT MEDIALNY:		PARTNERZY WYDANIA:		PARTNERZY WYDANIA:		PARTNERZY WYDANIA:		PARTNERZY WYDANIA:	
 TVP KULTURA  TVP3 KRAKÓW  RADIO KRAKÓW Gazeta Krakowska  RTK  ts dobry tygodniak sądecki  dts24.pl  LNTV  Sądcezanin  miastoNS  nowe  sądecki news  KURIER		 TRADYCJA  Wikar  MEDIKOR  Muszynianka  Vitberg  LUMARO  Szubryt		 TRADYCJA  Wikar  MEDIKOR  Muszynianka  Vitberg  LUMARO  Szubryt		 TRADYCJA  Wikar  MEDIKOR  Muszynianka  Vitberg  LUMARO  Szubryt			



roku obchody jubileuszu 100-lecia istnienia. Wracacie do sztuki Gabrieli Zapolskiej po 26 latach.

– Owszem, już kiedyś miałem przyjemność realizować ten spektakl na deskach Teatru Robotniczego, teraz po raz drugi. To jest taki hold złożony naszemu przyjacielowi, Marcinowi Królowi, który kilka miesięcy temu zginął tragicznie. Był związany zarówno z Teatrem Robotniczym, jak i teatrem „Co się stało?!” działającym przy Limanowskim Domu Kultury. Mieliśmy wspaniałe plany na przyszłość, ale jego śmierć brutalnie te plany przerwała. Chcieliśmy mu dedykować tę sztukę, ponieważ on grał kiedyś rolę Zbyszka. A oficjalna premiera „Moralności pani Dulskiej” już 4 października.

– Pokazana zostanie także sztuka pt. „Bolek i Żabusia” Marii Molendy, w reżyserii Moniki Ślepiak, która zainauguruje obchody jubileuszu 100-lecia Teatru Robotniczego im. Bolesława Barbackiego.

– Inauguracja jubileuszu już lada dzień, bo 22 września. Spektakl, poświęcony czasom, w którym zawiązywało się Towarzystwo Dramatyczne i przygotowaniom do pierwszej premiery Towarzystwa, czyli „Żabusi” Gabrieli Zapolskiej. To oczywiście opowieść o naszym patronie, Bolesławie Barbackim oraz o innych ludziach, postaciach historycznych,

które się tam pojawiają. Serdecznie zapraszamy także na spektakl w reżyserii Jacka Mazaneca pt. „Niedźwiedź w banku”, według Antoniego Czechowa, w wykonaniu nowosądeckiego Teatru 13.

– Widzowie będą mogli także obejrzeć „Zemstę” Aleksandra Fredry.

– Z tą klasyką polskiej komedii przyjedzie do nas Stowarzyszenie Muza Dei z Czeladzi. Spektakl, w którym zagrali Jarosław Gajewski, Monika Pawlicka, Dariusz Kowalski, Cezary Łukaszewicz, Maja Hirsch, Łukasz Lewandowski, Leszek Zduń, Paweł Lipnicki czy na pewno znany wszystkim Henryk Gołębiewski, wyreżyserował Michał Chorośński. „Zemsta” będzie grana 11 października. **– Dużym wydarzeniem festiwalowym z pewnością będzie występ aktorów Teatru Narodowego w Warszawie.**

– Zgadza się. To dla nas duże wyróżnienie i honor, że na naszej kameralnej scenie będzie grany spektakl Teatru Narodowego, „Kilka dziewczyn” Neila LaBute’a w reżyserii Bożeny Suchockiej. Wystąpią: Anna Grycewicz, Justyna Kowalska, Beata Ścibakówna, Patrycja Soliman i Grzegorz Molecki. Atrakcją, o której musimy wspomnieć w naszej rozmowie, będzie również występ Katarzyny Zielińskiej, starsosądeczanki. To duże wydarzenie dla Starego Sącza.

Miasteczko nad Popradem wprawdzie nie jest miejscem urodzenia Kasi, ale to właśnie tu się wychowała, spędziła dzieciństwo i młode lata. „Kaśka i dwa klawisze” – tak brzmi tytuł recitalu Kasi, z podtytułem „Historia niskopiennej góralki”. Będzie mnóstwo odniesień do młodości artystki na Sądecczyźnie. Myślę, że będzie rodzinnie, ciepło i bardzo sympatycznie. Skoro mówimy o muzycznych akcentach festiwalu, warto wspomnieć jeszcze o koncercie Miejskiej Orkiestry Stary Sącz, związanej z Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu. Orkiestra pod batutą Georga Weissa przygotowała koncert „Et in terra pax”, z gościnnym udziałem profesora Jakuba Bokuna, klarnecisty oraz Szwajcarów: ks. dr. Rafała Lupy i Adriana Schochy, który na koncercie zagra na kotłach.

– Gratką dla najmłodszych widzów, ale nie tylko, bo dla całych rodzin, będzie występ Teatru Lalek Rabcio z Rakbi – Zdroju.

– Wpadliśmy na pomysł, aby zaprosić na tegoroczny festiwal Teatr, z którym także jesteśmy związani od wielu lat, Teatr Lalek Rabcio. W każdą niedzielę, o godz. 16.00, zapraszamy na spektakle rodzinne. Będą to trzy przedstawienia: „Pinokio” Jarosława Antoniuksa, na motywach Carla Collodiego, „Bajka

o kocie w butach” w reżyserii Ireneusza Maciejewskiego oraz „Kominiarczyk” na podstawie bajki JiriVolkera „O kominiarzu” w reżyserii Jarosława Antoniuksa. Serdecznie zapraszamy na teatralne, rodzinne nieszczęście z Teatrem Lalek Rabcio.

– Festiwalowi, już tradycyjnie, towarzyszyć będzie wystawa fotografii Jerzego Cebuli i Andrzeja Ramasa oraz rozmowy z aktorami.

– Wystawę tę chcieliśmy zaprezentować już rok temu, ale ona jest w zasadzie cały czas aktualna. To wystawa fotografii naszych dwóch przyjaciół, którzy wiecznieją na zdjęciach wszystkie festiwalowe spektakle, koncerty i inne wydarzenia. Jerzego i Andrzeja nazywamy naszymi „nadwornymi festiwalowymi fotografami”. „Teatr [Wasz] widzę ogromny...” – tytuł wystawy to oczywiście parafraza cytatu z Wyśpiańskiego. Wystawa ta stanowi zbiór prac, które powstawały na kolejnych festiwalach. Trzeba było wybrać kilkadziesiąt spośród setek zdjęć. Planujemy także rozmowy w studiu festiwalowym z aktorami czy reżyserami. Summa summarum, 25. Jesienny Festiwal Teatralny to 19 tytułów, łącznie kilkadziesiąt spektakli i koncertów – jest w czym wybierać. Jeszcze raz serdecznie zapraszamy i czekamy na Państwa. Bądźcie z nami!

Teatr w dziewięciu odsłonach



„LOTTO”

Teatr GUDEJKO z Warszawy

Autor: WASILIJ SIGARIEW

Reżyseria: MACIEJ WOJTYSZKO

Kiedy uśmiecha się szczęście, warto podzielić się tą wieścią z najbliższymi. A co jeśli szczęście przestaje się uśmiechać? Czy aby to nie najbliżsi są winni?

Halina i Mikołaj (Magdalena Wójcik i Radosław Pazura) zaprosili Edytę i Anatola (Joanna Kurowska i Andrzej Popiel) oraz Rudolfa i Olgę (Robert Wabich i Edyta Herbuś) właśnie w tym celu. Jednak rozwój akcji każe zrewidować wszelkie dotychczasowe wyobrażenia i o szczęściu, i o przyjaciółach. Wprawdzie Halina uważa się za medium astralne i bardzo ufa swojej niezwyklej intuicji, ale z oceną osób takich jak członkowie mafii (Roman Bugaj) ma poważne kłopoty. Komedia Sigariewa bawi, ale też odsłania śmieszność ludzi, którzy sądzą, że stali się wybranymi

Partnerzy wydania:



Losu. Lotto jest błyskotliwą opowieścią o każdym, kto wierzy, że uda mu się wygrać z Losem. Czyli o każdym z nas...



„KILKA DZIEWCZYN”

Teatr NARODOWY z Warszawy

Autor: NEIL LABUTE

Reżyseria: BOŻENA SUCHOCKA

Sztuka o miłości, manipulacjach i zawiedzionych nadziejach. W ukazującej uczuciowe relacje sztuce amerykańskiego dramaturga Mężczyzna spotyka się z kobietami, które w przeszłości porzucił. Zwierzenia nabierają charakteru coraz bardziej osobistego, portrety bohaterów stają się wyraziste, emocjonalne tętno wzrasta i prowadzi do zaskakującego finału. Ton komediowy splata się z głębszą refleksją. W hotelowym pokoju intymne wyznania kobiet i mężczyzny stają się impulsem do wnikliwego przyjrzenia

się uczuciowym zawilościom. „Dowcipny i błyskotliwy dramat LaBute’a, mimo tego że zabawny, napawa mnie... smutkiem – przyznaje Bożena Suchocka. – Tekst dotyczy odwiecznej próby sił między pierwiastkiem męskim i żeńskim. Odkrywa głębokie różnice w naszej mentalności, oczekiwaniach i potrzebach. (...) Sporo rzeczy przestaje nas boleć, staliśmy się mniej czuli na potrzeby innych, uciekamy od głębokich relacji, nie angażujemy się; seks spowszedniał, znaczy tyle co śniadanie”. Prawdziwa sensacja 25. Jubileuszowego Jesiennego Festiwalu Teatralnego. Jak często Teatr Narodowy przyjeżdża do Starego Sącza? Może raz na 25, a może raz na 100 lat?



„NIESPODZIANKA”

Teatr KAMIENICA z Warszawy

Autor: PIERRE SAUVIL

Reżyseria: EMILIAN KAMIŃSKI

Sztuka, której autorem jest Pierre Sauvil, to widowiskowa i dynamiczna arcykomedia, przygotowana specjalnie na 10-lecie Teatru Kamienica. Spektakl w reżyserii Emiliana Kamińskiego w humorystyczny sposób obnaża wiele prawd dzisiejszych czasów. To sztuka z wysmienitą obsadą, błyskotliwymi dialogami i... mnóstwem NIESPODZIANEK. Spełniony biznesmen i niespełniona aktorka. Piękni i bogaci właściciele dużej firmy żyją razem, ale łączy ich głównie wspólny majątek. Kiedy w końcu Katarzyna (Paulina Holtz) postanawia zmienić swoje życie, Filip (Sambor Czarnota) knuje intrygę, która ma jej w tym przeszkodzić. Odkrycie niechlebnego zamiarów męża powoduje lawinę zaskakujących, kryminalnych zwrotów akcji. W małżeński konflikt angażują się sąsiedzi: biedny emeryt Waldemar Szarak (Paweł Burczyk), wścibska Janina Kapusta (Małgorzata Sadowska) i przemądrzały student Bożydar Satanowski (Krzysztof Kukulek). UWAGA! SPEKTAKL WYŁĄCZNIE DLA WIDZÓW DOROSŁYCH

„KOCHANE PIENIĄŻKI”

Teatr CAPITOL z Warszawy

Autor: RAY COONEY

Reżyseria: JERZY BOŃCZAK

Co byś zrobił, gdybyś przez pomyłkę wszedł w posiadanie teczek z gigantyczną sumą pieniędzy? Szukałbyś właściciela, czy szalejąc ze szczęścia, zatrzymałbyś ją dla siebie? Trudny wybór... Bo przecież pieniądze nie spadają z nieba i taka szansa nie zdarza się co dzień. Henry, bohater kryminalnej farsy „Kochane pieniądze”, podejmuje więc szybką decyzję. W końcu właśnie w jego urodziny otrzymuje ten wyjątkowy prezent od losu i żal z niego nie skorzystać. Pędzi do domu ile tchu, ściskając go w rękach. Czas to pieniądz, więc od razu wciela w życie swój misterny plan!



Żona patrzy na niego z przerażeniem, próbując odwieść go od szalonego pomysłu... Gdy małżonkowie starają się dojść do porozumienia, niespodziewani goście tylko komplikują sytuację. Żadni sensacji i chciwi przyjaciele, skorumpowany glina, niezbyt rożgarnięty inspektor, beczelny taksówkarz, a wszystkim po piętach depcze ktoś, z kim lepiej nie zadzierać... I wtedy zaczyna się prawdziwa akcja...

Zawrotne tempo, niespodziewane wydarzenia, komiczne sytuacje i prze zabawne dialogi.



„ZEMSTA”

Stowarzyszenie MUZA DEI – Teatr Klasyki Polskiej

Autor: ALEKSANDER FREDRO

Reżyseria: MICHAŁ CHOROMAŃSKI

Spektakl zrealizowany przez Stowarzyszenie MUZA DEI na inaugurację TEATRU KLASYKI POLSKIEJ – jako swoista deklaracja programowa. Bo to przecież pełnokrwista uciecha sceniczna, symboliczna dla polskiej kultury, idealne wcielenie najwspanialszej polskiej sztuki teatralnej. Jedną z najlepszych w swym gatunku w dramaturgii światowej, arcy polska arcykomedia „ZEMSTA”, znana też jako „ZEMSTA ZA MUR GRANICZNY” pióra ALEKSANDRA hrabiego FREDRY. Łącząc zabawę w najprzedniejszym guście z artyzmem wiersza, dramatycznej konstrukcji, bogactwem i urodą charakterów, charakterystyką Polskiej Duszy – jej pięknem, ale i przyzwarami i zagrożeniami. Wielka teatralna uczta połączona z mądrą troską o Dobro

Wspólne – w wykonaniu plejady znakomitych i znanych aktorów teatralnych, filmowych i telewizyjnych



„ANIOŁ I KOBIETY”

Agencja Artystyczna TJ TADEUSZ CHUDECKI

Autor: JERZY A. MASŁOWSKI

Reżyseria: AGNIESZKA WARCHULSKA

One są trzy. Artystki. Wszystkie seksowne; każda o innym temperamencie, guście i wrażliwości. W zaświaty trafiają razem z psem, który niespodziewanie wbiega im pod koła samochodu, kiedy jadą na kolejną imprezę. On, Anioł, jest jeden. Czeka na nie w progu zaświatów. To tutaj, w jego obecności, zapadnie decyzja, czy pójdą do nieba, czy zostaną odesłane na ziemię. Akcja spektaklu Anioł i kobiety, kontrpunktowana na żywo dźwiękiem saksofonu, rozgrywa się między czterema postaciami w przedśionku nieba, i obfituje w wiele niespodziewanych, nierzadko komicznych, sytuacji. Dialogi skrzą dowcipem, są gęste od docinków, ironii i złośliwości, którymi aktorzy wzajemnie się przerzucają. Odnajdziemy tu także wiele odniesień do spraw i wydarzeń, którymi żyjemy na co dzień. Czy artystki zechcą powrócić na ziemię? A pies? Jak potoczą się jego losy? To tylko niektóre z pytań, które stawia przed nami Agnieszka Warchulska, reżyser spektaklu. Jak na nie odpowiemy?



„KAŚKA I DWA KLAWISZE. czyli Historia niskopiennej góralki”

Recital KATARZYN Y ZIELIŃSKIEJ z towarzyszeniem Zespołu Muzycznego KAMELEON pod kier. Hadriana Filipa TABECKIEGO i gościnnym udziałem Andrzeja PERKMANA

Partnerzy wydania:



Pochodząca ze Starego Sącza Katarzyna ZIELIŃSKA, która sama siebie nazywa „niskopiezną góralką”, znana jest szerokiej publiczności jako znakomita aktorka filmowa i serialowa (nominowana m. in. do nagrody Telekamery 2009, dla najlepszej aktorki) oraz uczestniczka programów telewizyjnych: „Gwiazdy tańczą na lodzie”; „Jak oni śpiewają”; czy jako współprowadząca „Kocham Cię Polsko”. Ale wykreowała także wiele wspaniałych ról teatralnych, będąc nawet producentką kilku spektakli. Od wielu lat spełnia się również jako aktorka śpiewająca. Przyniosło jej to sukcesy i laury na festiwalach i konkursach, m. in.: XXV Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu (2004), Festiwalu im. Agnieszki Osieckiej (2003), Ogólnopolskim Festiwalu Interpretacji Piosenki Agnieszki Osieckiej (2003), Światowym Festiwalu Kultury Żydowskiej w Krakowie, czy Festiwalu Słowa (1996). Współpraca z Leopoldem Kozłowskim zaowocowała nagraniem dwupłytywego albumu z tradycyjnymi pieśniami żydowskimi, który uzyskał miano Złotej Płyty.

Na tegorocznym festiwalu opowie publiczności o swoim życiu w muzycznym recitalu, z towarzyszeniem Zespołu KAMELEON, pod kierownictwem Hadriana Filipa Tabęckiego, pianisty, kompozytora i aranżera. KAMELEON. Zespół dokonał szeregu nagrań telewizyjnych i płytowych, a także uczestniczył w koncertach, festiwalach i przedstawieniach teatralnych na terenie całej Polski. Specjalizuje się w interpretatorskim mocno improwizowanym stylu akompaniamentu dla wykonawców piosenki aktorskiej, jak i twórcemu wykonywaniu muzyki instrumentalnej teatralnej. Gościnnie w koncercie wystąpi Andrzej Perkman – pianista, akompaniator i aranżer, wykładowca na Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, współpracownik muzyczny wielu stołecznych teatrów.



NIEMY KELNER

KOMPANIA TEATRALNA z Warszawy

Autor: HARALD PINTER

Reżyseria: WOJCIECH MALAJKAT

Kompania Teatralna zaprasza Państwa do pokoju w dziwnym hotelu z dwoma

co najmniej dziwnymi gangsterami, gdy na zewnątrz zacai się świat w postaci tajemniczego „dyspozytora”. Jakże eksploatowany obecnie, zapowiadany już dawno przez Orwella, wszechobecny Wielki Brat.

Para typów podejrzanego autoramentu to intrygujący motyw zarówno filmowy jak i literacki. U Becketta: Vladimir i Estragon, u Quentina Tarantino? A proszę, chociażby w Pulp Fiction: pamiętacie taniec Travolty, psalmy głoszone przez Samuela L. Jacksona, czy też zegarek skrzętnie przechowywany w i po- ojcu Bruce’a Willisa..? Tarantino odrobił lekcje... my je sprawdzamy... wy ocenicie... dzięki bohaterom Samoobsługi, Benowi i Gusowi, Tarantino przedarł się wreszcie na scenę, tu, w Polsce. Komedia, groteska, thriller-decyzja należy do Was. Zapnijcie pasy... dbamy o Wasze bezpieczeństwo i poczucie humoru.



„KUMULACJA”

Agencja Produkcyjna PALMA z Warszawy

Autor : FLAVIA COSTE

Reżyseria: TOMASZ SAPRYK

Co byś zrobił, gdybyś trafił kumulację w loterii i z dnia na dzień został milionerem? Odpowiedź wydaje Ci się prosta? Nic bardziej mylnego. Każdego bowiem, po pierwszej chwili euforii mogą najść wątpliwości – i co dalej? A jeśli dodatkowo najbliżsi mają zupełnie inne zdanie od Twojego i nie podzielają Twojej oryginalnej życiowej filozofii? Wtedy ilość wygranych pieniędzy może być niczym w porównaniu do skali kłopotów, nerwów i emocji, które pojawią się wraz z wygraną. Ważne dylematy ubrane w przekonujące sytuacje, zaskakujące rozwiązania z pozoru prozaicznych problemów, dialogi pełne inteligentnego, uszczypliwego poczucia humoru, cięte riposty i obraz najbardziej pierwotnych instynktów ludzkiej natury. Długo nie zapomnicie tej sztuki, a postawione w niej pytania będą Was bawić, zastanawiać i jednocześnie prowokować do przemyśleń. Bowiem kiedy w grę wchodzi naprawdę duże pieniądze, zazwyczaj budzą się nasze mocno uśpione demony i prawdziwe pragnienia, a rodzinno-przyjacielskie więzi poddane są najcięższej z prób...



PROGRAM 25. JUBILEUSZOWEGO JESIENNEGO FESTIWALU TEATRALNEGO

28.09. (wtorek)
godz. 17.00 i 20.00

Teatr GUDEJKO z Warszawy
„DZIWNĄ PARĄ” Neila Simona
Reżyseria: Wojciech Adamczyk
Obsada: Artur BARCIŚ, Cezary ŻAK, Witold WIELIŃSKI, Wojciech WYSOCKI, Piotr SKARGA, Katarzyna ŻAK, Viola ARLAK.
CENA BILETU: 100 ZŁ

28.09. (wtorek)
godz. 19.15

Wernisaż wystawy fotografii Jerzego Cebuli i Andrzeja Ramsa „TEATR [WASZ] WIDZĘ OGROMNY...”

9.09. (środa)
godz. 17.00 i 20.00

Teatr GUDEJKO z Warszawy
„LOTTO” Wasilija Sigariewa
Reżyseria: Maciej Wojtyszek
Obsada: Magdalena WÓJCIK, Joanna KUROWSKA, Edyta HERBUŚ, Radosław PAZURA, Andrzej POPIEL, Robert WABICH/ Sławomir ORZECZOWSKI, Roman BUGAJ.
PREMIERA
CENA BILETU: 90 ZŁ

1.10. (piątek)
godz. 17.00 i 20.00

Teatr NARODOWY z Warszawy

„KILKA DZIEWCZYN” Neila LaBute’a
Reżyseria: Bożena Suchocka
Obsada: Anna GRYCEWICZ, Justyna KOWALSKA, Beata ŚCIBAKÓWNA, Patrycja SOLIMAN, Grzegorz MAŁECKI.
CENA BILETU: 90 ZŁ

3.10. (niedziela)
godz. 16.00

Familijna niedziela z Teatrem Lalek RABCIO z Rabki Zdroju
„PINOKIO” Jarosława Antoniuka, na motywach Carla Collodiego
Reżyseria: Jarosław Antoniuk
Obsada: Krystyna KACHEL, Agnieszka KWIATKOWSKA, Ewelina KŁOCEK, Urszula TYLEK, Piotr SERAFIN, Łukasz ŁĘCKI, Filip BOCHENEK.
CENA BILETU: 20 ZŁ

4.10. (poniedziałek)
godz. 17.30 i 20.00

Teatr Robotniczy im. Bolesława Barbackiego z Nowego Sącza
„MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ” Gabrieli Zapolskiej
Reżyseria: Janusz Michalik
PREMIERA (Spektakl o godz. 20:00 wyłącznie na zaproszenie)
CENA BILETU: 30 ZŁ

5.10. (wtorek)
godz. 17.30 i 20.30

Teatr KAMIENICA z Warszawy
„NIESPODZIANKA” Pierre’a Sauvila
Reżyseria: Emilian Kamiński
Obsada: Paulina HOLTZ, Małgorzata SADOWSKA, Sambor CZARNOŃTA, Paweł BURCZYK, Krystian KUKŁA.
CENA BILETU: 85 ZŁ

7.10. (czwartek)
godz. 17.00 i 20.00

Teatr CAPITOL z Warszawy
„KOCHANE PIENIĄŻKI” Raya Cooneya
Reżyseria: Jerzy Bończak
Obsada: Anna KORCZ, Tomasz SCHIMSCHNEIDER, Andrzej POPIEL, Waldemar OBŁOZA, Robert WABICH, Alžbeta LENSKA, Lesław ŻUREK, Sebastian KONRAD.
CENA BILETU: 85 ZŁ

8.10. (piątek)
godz. 18.00

Teatr Robotniczy im. Bolesława Barbackiego z Nowego Sącza
„BOLEK I ŻABUSIA” Marii Molendy
Reżyseria: Monika Ślepiak
Obsada: Dorota KACZMARCZYK, Elwira MICHAŁSKA, Irena MICHAŁSKA, Beata SZCZYPUŁA, Iwona ZNAMIROWSKA, Mieczysław FILIPCZYK, Kamil JAKUBOWSKI, Adam KAMIŃSKI,

Zbigniew KUKŁA, Janusz MICHAŁIK, Marcin RUCHAŁA.

DARMOWE WEJŚCIÓWKI (DOSTĘPNE W INFORMACJI TURYSTYCZNEJ, PL. ŚW. KINGI 2)

9.10. (sobota)
godz. 18.00

Agencja Artystyczna C.D.N. z Krakowa
„JUDY”
Tekst i reżyseria: Sławomir Chwastowski
Obsada: Hanna ŚLESZYŃSKA, Hubert PODGÓRSKI / Piotr TOŁOCZKO.
CENA BILETU: 50 ZŁ

10.10. (niedziela)
godz. 16.00

Familijna niedziela z Teatrem Lalek RABCIO z Rabki Zdroju
„KOMINIARCZYK” na podstawie bajki Jiri Volkera „O kominiarzu”
Scenariusz i reżyseria: Jarosław Antoniuk
Obsada: Filipa BOCHENEK, Krystyna KACHEL, Agnieszka KWIATKOWSKA, Łukasz ŁĘCKI, Urszula TYLEK, Piotr SERAFIN.
CENA BILETU: 20 ZŁ

11.10. (poniedziałek)
godz. 17.00 i 20.00

Stowarzyszenie MUZA DEI z Czeladzi Teatr Kłasyki Polskiej
„ZEMSTA” Aleksandra Fredry
Reżyseria: Michał Chorościński
Obsada: Jarosław GAJEWSKI, Monika PAWLICKA, Dariusz KOWALSKI, Cezary ŁUKASZEWICZ, Maja HIRSCH, Łukasz LEWANDOWSKI, Leszek ZDUŃ, Paweł LIPNICKI, Henryk GOŁĘBIEWSKI.
CENA BILETU: 50 ZŁ

13.10. (środa)
godz. 17.00 i 20.15

Agencja Artystyczna TJ TADEUSZ CHUDECKI
„ANIOŁ I KOBIETY” Jerzego A. Masłowskiego
Reżyseria: Agnieszka Warchulska
Obsada: Maria PAKULNIS, Tadeusz CHUDECKI, Agnieszka WARCHULSKA, Viola ARLAK, Jakub WYDRZYŃSKI (saksofon), Pies Szaras.
CENA BILETU: 85 ZŁ

14.10. (czwartek)
godz. 18.00

Teatr 13 z Nowego Sącza
„NIEDŹWIEDŹ W BANKU” wg Antoniego Czechowa
Reżyseria: Jacek Mazanec
Obsada: Magdalena KURNYTA, Małgorzata SOWA, Grzegorz KMIECIK, Janusz MICHAŁIK.
CENA BILETU: 25 ZŁ

16.10. (sobota)
godz. 19.00

Koncert „ET IN TERRA PAX”
Miejska Orkiestra STARY SĄCZ pod dyktando Georga Weissa, z gościnnym udziałem: prof. Jakuba BOKUNA – klarnet, ks. dra Rafała LUPY (Szwajcaria) – tekst i Adriana SCHOLCHA (Szwajcaria) – kotły.
CENA BILETU: 50 ZŁ

17.10. (niedziela)
godz. 16.00

Familijna niedziela z Teatrem Lalek RABCIO z Rabki Zdroju
„BAJKA O KOCIE W BUTACH”
Adaptacja i reżyseria: Ireneusz Maciejewski
Obsada: Agnieszka KWIATKOWSKA, Krystyna KACHEL, Łukasz ŁĘCKI, Urszula TYLEK, Piotr SERAFIN.
CENA BILETU: 20 ZŁ

18.10. (poniedziałek)
godz. 17.00 i 20.00

„KAŚKA I DWA KLAWISZE – Historia niskopiennej góralki”
Koncert w wykonaniu Katarzyny ZIELIŃSKIEJ i Zespołu Muzycznego KAMELEON pod kierownictwem Hadrjana Filipa TABĘCKIEGO, z gościnnym udziałem Andrzeja PERKMANA.
CENA BILETU: 70 ZŁ

19.10. (wtorek)
godz. 17.30 i 20.00

KOMPANIA TEATRALNA z Warszawy
„NIEMY KELNER” Haralda Pintera
Reżyseria: Wojciech Malajkat
Obsada: Piotr SZWEDES, Mikołaj ROZNIERSKI.
CENA BILETU: 55 ZŁ

20.10. (środa)
godz. 17.00 i 20.00

Agencja Produkcyjna PALMA z Warszawy
„KUMULACJA” Flavi Coste
Reżyseria: Tomasz Sapryk
Obsada: Michał MEYER, Maria DĘBSKA, Izabela DĄBROWSKA, Marcin BOSAK.
CENA BILETU: 85 ZŁ

21.10. (czwartek)
godz. 17.30 i 20.00

Teatr KWADRAT z Warszawy
„UMRZEĆ ZE ŚMIECHU” Paula Elliotta
Reżyseria: Andrzej Nejman
Obsada: Ewa WENCEL, Lucyna MALEC, Hanna ŚLESZYŃSKA, Olga KALICKA, Marcin PIĘTOWSKI.
CENA BILETU: 100 ZŁ

BILETY do nabycia w przedsprzedaży w Internecie: www.ekobilet.pl/ckis oraz w informacji turystycznej w Starym Sączu, Plan św. Kingi 2



Partnerzy wydania:





IDEA WYMAGA REALIZACJI

Przy wykorzystaniu najnowszych technologii **Grupa Conberg** oferuje kompleksową realizację inwestycji począwszy od projektu, poprzez budowę, montaż linii technologicznych wraz z zabudową własnych urządzeń, wykonanie instalacji oraz automatyzację procesów produkcyjnych. Zespół projektantów, technologów, doradców technicznych, zapewni fachową obsługę każdego tematu. Usługi dla firm oraz klientów indywidualnych.

- **Instalacje elektryczne i odgromowe**
- **Odnawialne źródła energii** w tym instalacje fotowoltaiczne oraz pompy ciepła
- **Instalacje sanitarne**
- **Naprawa urządzeń i maszyn** w tym przeglądy i konserwacje
- **Klimatyzacje i wentylacje** – uprawnienia F-GAZ
- **Malowanie i piaskowanie** konstrukcji stalowych i innych elementów – stacjonarne i mobilne
- **Konstrukcje stalowe** – wiaty, zadaszenia, pergole, podesty stalowe
- **Balustrady**
- **Prace ziemne**
- **Projekty, wizualizacje, pozwolenia budowlane**
- **Spawanie elementów** ze stali czarnej i nierdzewnej
- **Obróbka metali, cięcie plazmą**
- **Wynajem żuraw, podnośników koszowych**
- **Usługi wózkiem widłowym.**

www.conberg.pl



 **503 099 816**

 **@Fachmannwykonczenia**

Partnerzy wydania:





Sposób na Alzheimera i inne demencje

Pamiętacie książkę Edmunda Nizurskiego „Sposób na Alcybiadesa”? Jej główni bohaterowie próbują zdobyć sposoby na nauczycieli. W końcu kupują sposób na starszego belfra – tytułowego Alcybiadesa. Dzięki poznanej metodzie nie tyle dostają dobrą ocenę z historii (to był ich główny cel), co zaczynają fascynować się tym przedmiotem. Tak też jest ze sposobem na Alzheimera i inne demencje. Głównym celem jest skuteczny lek (cały czas jest opracowywany, każdy chce go zdobyć), ale w międzyczasie pojawiają się też nefarmakologiczne metody, dzięki którym ludziom z chorobami otępiennymi żyje się lepiej. Warto zgłębić się w ten temat.

Sposób 1: Poznaj skalę problemu

Stowarzyszenie Alzheimer Polska podaje, że w Polsce ponad 500 tysięcy osób żyje z objawami otępienia (demencji), a wśród nich 300 tysięcy ma chorobę Alzheimera (forma demencji).

– Za 30 lat w Polsce na Alzheimera będzie chorowało dwa miliony ludzi. Każdy z nas jest potencjalnym opiekunem, a także potencjalnym chorym. Możesz być robotnikiem, albo profesorem – ta choroba nie oszczędza nikogo – tłumaczy Marlena Meyer (gerontopedagog i trener w amerykańskim programie edukacji o demencji „Pozytywne podejście do opieki” autorstwa Teepy Snow).

W „Gerontologii Polskiej” czytamy, że w Polsce około 90 proc. chorych na demencję przebywa w domu od początku choroby aż do śmierci. Opieka nad chorym z demencją spoczywa głównie na osobach z rodziny. Najlicniejszą grupę opiekunów w Polsce stanowią współmałżonkowie i dorosłe dzieci (częściej kobiety niż mężczyźni). To znaczy, że około 450 tysięcy rodzin w Polsce zmaga się z tą chorobą.

Sposób 2: Bądź czujny, bo chorują coraz młodsi

Gdy zdiagnozowano moją tatę, miał 58 lat – mówi jedna z uczestniczek grupy wsparcia organizowanej przez sądecką fundację „Tu i Teraz. Oswajamy Alzheimera”. – Na początku nie zauważyliśmy żadnych symptomów, dopiero jak zasięgnęliśmy języka, co to w ogóle za choroba, zaczęliśmy doszukiwać się objawów. Tata był zawodowym kierowcą i od jakiegoś czasu np. przed trasą sprawdził w domu drogę z punktu A do punktu B. Niby nic, ale przecież wcześniej nie miał z tym żadnych problemów. Zrobił się wycofany, gdy przyjeżdżał z trasy, głównie spał, nie odzywał się za wiele, a my tłumaczyliśmy sobie to tym, że jest zmęczony po pracy. Co jeszcze? Podczas spotkań rodzinnych, on król opowiadania kawałów, Partnerzy wydania:

nagle zamilkł. A takim punktem przełomowym było pewne zdarzenie, po którym nie przeszedł badań lekarskich i stracił prawo jazdy. Dla zawodowego kierowcy to był koniec świata.

Podobnych historii słyszymy coraz więcej podczas naszych comiesięcznych spotkań w ramach grupy wsparcia dla opiekunów z Sądeckiej. Jaki pisze Beata Łabuz-Roszak: „Otępienie o wczesnym początku (Early-Onset Dementia – EOD) stanowi 4–10% wszystkich zespołów demen-tywnych. EOD jest definiowane jako otępienie rozpoczynające się poniżej 65. roku życia i ma katastrofalne konsekwencje psychospołeczne, dotyka bowiem ludzi w ich najbardziej produktywnych latach życia, mających obowiązki rodzinne i zawodowe. Szacuje się, że na 100 000 osób w wieku 45–64 lat 67–98 choruje na EOD”.

Badaczka w swoich opracowaniach naukowych podkreśla, że ta liczba stale rośnie i jest obecnie bardzo ważnym problemem klinicznym.

– Moja mama w wieku 55 lat zaczęła dziwnie się zachowywać. Kwestia wycofania to pierwsza rzecz, a druga, to na przykład taki obrazek, który cały czas mam w pamięci: mama wraca ze spaceru i puka do drzwi, dobija się... po prostu zapomniała, że należy dzwonić. Takie sytuacje dały nam do myślenia, ale początkowo przypuszczaliśmy, że to problemy z pamięcią związane z depresją. Nawet lekarz neurolog nie od razu ją zdiagnozował – opowiada inna uczestniczka sądeckiej grupy wsparcia.

Sposób 3: Dowiedz się jakie lekarstwo może pomóc

Dale E. Bredesen w książce „Wygraj z Alzheimerem” (w Polsce książka pojawiła się w 2018 roku) udowadnia, że istnieje co najmniej 36 czynników, które powodują utratę połączeń nerwowych pomiędzy komórkami mózgowymi. 99 procent leków badanych pod kątem choroby Alzheimera nie przyniosło oczekiwanych rezultatów, ponieważ koncentrują się one zaledwie na jednym z 36 czynników przyczyniających się do rozwoju schorzenia. Żaden pojedynczy lek nie zdoła utrzymać mózgu w zdrowiu, nie wspominając już o leczeniu.

Gerontopedagog Marlena Meyer, przekonuje, że leki, które używane są w leczeniu chorób otępiennych, nie zatrzymują postępu choroby. Działają, jak mówi Teepa Snow: „na niektóre objawy u niektórych osób”.

Sposób 4: Poznaj nefarmakologiczne metody

Tak jak wspomnieliśmy, dostępne leki nie zawsze działają, a do tego często są nadużywane lub chaotycznie zmieniane. Dlatego

warto wiedzieć, że bardzo dobre efekty u wielu pacjentów przynoszą nefarmakologiczne sposoby. Dobrym przykładem jest metoda SPECIAL, której uczy Malwina Gawron, praktykująca profesjonalna opiekunka osób z demencją, która współpracuje z Fundacją „Tu i Teraz. Oswajamy Alzheimera”.

SPECIAL to sposób komunikacji w demencji, który przyczynia się do dobrego samopoczucia podopiecznego, lepszego zachowania i możliwości nawiązania z nim relacji nawet w zaawansowanej fazie choroby. Narzędziami pracy w tej metodzie są:

1. Umiejętność prowadzenia rozmowy bez zadawania pytań i konfrontowania, bo te elementy powodują panikę u chorego.
2. Słuchanie osoby z demencją, zachęcanie do tego, by nauczyła nas czegoś, co potrafi (np. tańca, gry na instrumencie etc.).
3. Nie zaprzeczanie osobie z demencją, by nie powodować zawstydy lub niezadowolenia.
4. Okazywanie zainteresowania tym, co mówi pacjent, by wzbudzić zaufanie i sympatię, czyli najlepsze podwaliny pod dalszą współpracę z podopiecznym.

Jak podkreśla Malwina: – Wprowadzenie w życie nowych zasad komunikacji wymaga dużej koncentracji, kreatywności, wyobraźni, eksperymentowania i zdolności do autorefleksji. Nauczenie się tego często wymaga nadzoru i praktykowania.

Podobne podejście preferuje neuropsycholożka Karolina Jurga, która od lat diagnozuje zespoły otępienne. Dzięki wieloletniej współpracy z osobami chorymi ich rodzinami zdobyła ogromną wiedzę na ten temat i napisała poradnik „Idealny opiekun nie istnieje – poznaj demencję oraz inne kwestie, o których warto wiedzieć, żeby nie zwariować”. To zbiór praktycznych porad dotyczących m.in. komunikacji z chorym, ale też psychologicznych ćwiczeń dla opiekuna.

Sposób 5: Opiekunie – zadбай o siebie, by nie zachorować

W przypadku chorób otępiennych żadne leki nie zastąpią dobrze wyedukowanego opiekuna, który nie będzie bał się stosować nefarmakologicznych metod leczenia, ale też zadba o siebie. Według psychologa Michała Gwiżdża, opiekun i chory są jak naczynia połączone: wypoczęty i dbający o siebie opiekun może przełać ten dobrostan w relację z podopiecznym.

Co więcej, specjaliści podkreślają, że do opieki nad jedną osobą zmagającą się z chorobą otępienia od początku potrzeba minimum dwóch osób. W zależności od fazy choroby dla zachowania dobrostanu chorego i opiekunów potrzeba

ich od czterech do sześciu. Przeciężenie opieką może prowadzić do depresji, a depresja w późnym wieku w ciągu pięciu lat powoduje demencję. Możesz mieć demencję dlatego, że jesteś opiekunem. Jaki pisze w swojej książce Karolina Jurga:

„Zadbanie o siebie najlepiej obrazuje lotnicza zasada bezpieczeństwa przekazywana tuż przed startem samolotu przez załogę pokładową. Kiedy lecimy z dzieckiem i zaistnieje konieczność użycia maski tlenowej, najpierw musimy założyć maskę sobie (!), dopiero później dziecku. W odwrotnej kolejności mogłoby zabraknąć nam tlenu i już nie pomogliśmy dziecku. Podobnie jest w sytuacji długotrwałej opieki nad osobą z demencją.”

Autorka przekonuje, że sposobem na zadbanie o siebie może być: wyznaczanie godziny tylko dla siebie, medytacja, brak tematu choroby w rozmowach z przyjaciółmi, lista wzmacniających myśli.

Sposób 6: Zaangażuj się w społeczność

To dobra metoda na zdobycie wiedzy o chorobie, ale też poznanie osób, które opiekują się swoimi bliskimi z demencją, czyli mają podobne problemy i rozterki. Na terenie Sądeckiej działa fundacja „Tu i Teraz. Oswajamy Alzheimera”. Jesteśmy

jej założycielkami i same zmagamy się z tą chorobą w rodzinach lub miejscach pracy. Potrzebowaliśmy oświecić ten temat, dlatego działania fundacji nakierowane są na potrzeby opiekunów. Między innymi grupa wsparcia spotyka się pod okiem doświadczonego psychologa w każdy drugi wtorek miesiąca. Są też spotkania tematyczne z ekspertami w dziedzinie opieki nad osobami z demencją, na których poszerzamy naszą wiedzę, bo chcemy jeszcze lepiej opiekować się naszymi bliskimi chorymi. I w końcu organizacja wolontariatu, czyli opieki wytchnieniowej dla opiekunów związanych z naszą fundacją. Chcemy, by mogli wyjść do lekarza, fryzjera lub na spotkanie z przyjaciółmi z poczuciem, że zostawiają bliskiego chorego w dobrych rękach.

– Z demencją można dobrze żyć, ale musimy być przygotowani do zmian i edukować wszystkich – twierdzi gerontopedagog Marlena Meyer. I właśnie o tę gotowość na zmianę walczymy w naszej fundacji oraz szukamy sposobów na oswojenie Alzheimera i innych demencji. Chcemy, by naszym podopiecznym i ich opiekunom żyło się dobrze.

**MAŁGORZATA BIENIEK I KATARZYNA FILIP
Z FUNDACJI „TU I TERAZ. OSWAJAMY
ALZHEIMERA”**

Poznaj demencję zostań wolontariuszem

Bezpłatny program szkoleniowy "SĄDECKI WOLONTARIAT 2021" przeznaczony dla osób z powiatu nowosądeckiego w wieku 18-70 lat

Co zyskujesz jako uczestnik programu?

WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI	WYŻYWIENIE PODCZAS WARSZTATÓW
NARZĘDZIA PRACY Z CHORYM	DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE
NOWE ZNAJOMOŚCI I KONTAKTY	CERTYFIKATY

fundacja@alzheimernowosacz.pl
tel. 662 159 911

Więcej informacji:
alzheimernowosacz.pl/wolontariat/

MAŁOPOLSKA
Program realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Z życia Miasta

ts

Modernizacja drugiej nitki jezdni Al. Piłsudskiego – umowa podpisana

Prezydent Ludomir Handzel podpisał umowę na remont Al. Piłsudskiego. Prace będą prowadzone na odcinku od wiaduktu kolejowego do ul. 1 Brygady. Ulica zyska nową nawierzchnię asfaltową, bezpieczne przejścia dla pieszych i nowoczesne oświetlenie uliczne.



Trwa remont ul. Obłazy

Prezydent Ludomir Handzel podpisał umowę na remont ul. Obłazy. W ramach prowadzonych prac zostanie wykonana nowa nawierzchnia jezdni z betonu na odcinku ok. 500 metrów.



Ruszył remont ul. Młyńskiej

W I etapie prac zostanie wyremontowany odcinek od ul. Długosza do ul. Śniadeckich. W ramach prowadzonych prac zostanie wykonana nowa nawierzchnia asfaltowa, chodniki, miejsca postojowe, a jezdnia zostanie poszerzona. Wyremontowane zostanie także rondo u zbiegu ulic: Młyńskiej, Krańcowej, Kilińskiego i Bulwaru Narwiku.



Rusza budowa tężni solankowej – umowa podpisana

Prezydent Ludomir Handzel podpisał umowę na budowę tężni solankowej. Obiekt będzie się mieścić w Parku Strzeleckim przy ul. Wolskiej. Prace już ruszyły i powinny zakończyć się do końca listopada.



Partnerzy wydania:

TRADYCJA

Ford
Wikar

MEDIKOR
CENTRUM MEDYCZNE

Muszynianka

Vitberg

LUMARO
STOLARKA ALUMINIOWA I PCV

Szubryt
25 lat tradycji



Patrzenie w monitory ujawniło wiele wad wzroku

»→ Tomasz Ruchała

Rozmowa z AGNIESZKĄ PAPIERNIAK – okulistką

– Zajęcia zdalne trwały ponad półtora roku. Czy to wpłynęło na wzrost wad wzroku?

– Tak, pandemia przyczyniła się do dużego wzrostu wad wzroku. Dzieci siedziały bardzo długo przy ekranach monitorów. Czasami nawet 8-9 godzin dziennie. Długie patrzenie w monitory ujawniło wiele wad wzroku, które bez tego nigdy by się nie ujawniły.

– Zdarza się, że wizyta u okulisty spycha na ostatnią chwilę. Jak często dzieci i młodzież powinny wykonywać badanie oczu? Czy warto wykonywać pełne badanie wzroku, nawet gdy nie widać pogorszenia w widzeniu?

– Wizyta u okulisty powinna odbywać się przynajmniej raz w roku u zdrowego dziecka. W przypadku wykrycia wady wzroku, wizyty powinny być co pół roku, żeby kontrolować rozwój wady wzroku i w razie potrzeby zmienić moce szkieł w okularach.

– Nastolatki często wstydzą się poinformować rodziców lub opiekunów o swoich problemach ze wzrokiem. W jaki sposób możemy zauważyć, że ich wzrok uległ pogorszeniu? Czy istnieją zachowania, objawy, na które mogą się skarżyć – a sygnalizują pogorszenie ostrości widzenia?

– Mniejsze dzieci przy oglądaniu bajek na telewizorze, mając wadę wzroku, często się do niego zbliżają, żeby lepiej widzieć. Starsze dzieci z wadą wzroku przy dłuższej pracy z książką lub z monitorem zgłaszają bóle głowy i zamazane widzenie.

– Zajęcia często trwają od 5 do 6 godzin (nie wliczając przerw). W formie zdalnej była to praca przy monitorze komputera lub na telefonie, która stymulowała ogromny wysiłek dla oczu. Po zajęciach czekają prace domowe, książka do przeczytania, czyli dodatkowa dawka przeciążenia oczu. W jaki sposób dzieci i młodzież powinny zregenerować swój wzrok po tak wymagającym dla oczu dniu? Czy wyjście na 15 minut na zewnątrz jest wystarczającą regeneracją?

– Bardzo ważny dla naszych dzieci jest odpoczynek dla oczu i to nie tylko po tak długim siedzeniu przy komputerze. Ważna jest aktywność fizyczna i to najlepiej na zewnątrz, wszystkie rodzaje sportu np. rower, czy spacer w czystym terenie. Wzrok naszych dzieci odpoczywa, gdy one mogą patrzeć daleko i nie skupiać wzroku na obrazie w książce, bądź na monitorze komputera. Uważam, że nie powinno być prac domowych. Dzieci tak długo przebywają w szkole, że czas po szkole powinien być odpoczynkiem nie tylko dla oczu, ale również dla ich zdrowia psychicznego. Nasze dzieci mają za mało ruchu po szkole. Rower, spacer, chodzenie po górach – to aktywności, o które powinniśmy zadbać, jeżeli chcemy dbać o wzrok naszych dzieci.

– Choć powrót do szkoły rozpoczął się w sposób stacjonarny, dużo mówi się o czwartej fali koronawirusa. Nieuniknione, że zajęcia zdalne lub hybrydowe wróć. Równałoby się to z powrotem pracy przy monitorze komputera. Jak powinno wyglądać stanowisko dziecka lub nastolatka, które będzie mieć zajęcia zdalne?

– Przede wszystkim bardzo ważne jest, żeby było dobre oświetlenie, chociaż lampka, nigdy nie pracujemy w ciemności. Ważne, aby dziecko miało swój kąpiel i swoje biurko. Powinniśmy zadbać o ciszę i komfort pracy naszego dziecka. Dla wzroku naszych dzieci bardzo ważne jest, żeby po tak długim okresie siedzenia przy komputerze miały codzienną aktywność fizyczną. Może to być np. spacer, jazda na rowerze, a zimą narty, czy łyżwy.

– Dziecko lub nastolatek nosi już okulary. Czy są jakieś specjalne szkła, które chronią wzrok przed nadmiernym promieniowaniem niebieskofioletowym emitowanym przez ekrany?

– Są odpowiednie szkła z filtrami, które dodatkowo chronią oczy naszych dzieci podczas długiej pracy przy komputerze. Każdy optyk przy wykonaniu szkieł dla dziecka w wieku szkolnym powinien zaproponować szkła, które gwarantują lepszą ochronę dla oczu.

Lek. med. Agnieszka Papierniak – absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej Wydział Lekarski w Katowicach ze specjalizacją II stopnia z zakresu okulistyki w 2010 r. Swoje umiejętności zawodowe rozwijała pod okiem słynnej profesor Ariadny Łapińskiej-Gierek w Klinice Okulistycznej w Katowicach. W swojej praktyce zawodowej skupia się na chirurgii refrakcyjnej oka. Operuje m.in. w Warszawie, prowadzi także swój prywatny gabinet w Nowym Sączu.



Agnieszka Papierniak

FOT. ARCH. A. PAPIERNIAK

dts24.pl
Twoja
codzienna
porcja
informacji

Partnerzy wydania:





KIM BYŁY GÓRALKI WALCZĄCE PODCZAS II WOJNY ŚWIATOWEJ?

Odważne, zadziorne, poświęcające własne życie dla dobra kraju i drugiego człowieka, dziś w większości niemal całkowicie nie znane. Kim były góralki walczące w czasie II wojny światowej?

Helena Marusarzówna, kurierka tatrzańska i żołnierka AK, w 1940 roku trafiła w ręce gestapo. Przetrzymano ją w zakopiańskim więzieniu Palace. Rok później stracono w Pogórskiej Woli.

Helena Błazusiakówna jako osiemnastoletnia dziewczyna została osadzona w „katowni Podhala”. W jednej z cel wyryła wybitym przez oprawców zębem słowa modlitwy, do której Henryk Górecki skomponował swoją *Symfonię pieśni żałosnych*. Przez lata uważano, że zmarła w więzieniu.

Józefa Mikowa ps. „Ryś”, oficer łącznikowy Tajnej Organizacji Wojskowej, działała na terenie Polski i Słowacji. Do ostatnich chwil, mimo tortur, nikogo nie zdradziła. Podczas przesłuchań uparcie milczała, ratując w ten sposób wielu ludzi. Została zamordowana w więzieniu na Montelupich w Krakowie w 1942 roku.

Agata Puścikowska odkrywa te i wiele innych wyjątkowych postaci *Walecznych z gór*. Z dokumentów archiwalnych, rozmów z mieszkańcami Podhala, Górców i Beskidów oraz spisanych wspomnień tworzy obraz kobiet z krwi i kości, bohaterek oryginalnych, odważnych, a jednocześnie skromnych i dotąd najczęściej przemilczanych.

KSIAŻKA DOSTĘPNA
NA ZNAK.COM.PL **znak**
KSIĘGARNIA

Partnerzy wydania:





Migrena nie jest zwykłym bólem głowy

Eksperti biją na alarm zbliżającego się tsunami chorób neurologicznych. To nie tylko choroba Alzheimera, Parkinsona, stwardnienie rozsiane, czy padaczka, ale również migrena, która zaraz po bólu pleców jest najczęściej występującym schorzeniem bólowym.

W Polsce z migreną zmagają się ok. 3,1 mln osób, a jej przewlekłą postać może mieć nawet 280 tys. osób. Głównymi wyzwaniami w tym obszarze jest prawidłowa diagnoza choroby oraz swobodny dostęp do skutecznego leczenia najbardziej dotkliwego stadium migreny, czyli migreny przewlekłej. W Tygodniu Świadomości o Migrenie (5-11 września) Fundacja Chorób Mózgu apelowała o swobodny dostęp do skutecznego leczenia.

Migrena to schorzenie neurologiczne charakteryzujące się silnym, pulsującym, jednostronnym bólem głowy, któremu towarzyszą nudności, światłowstręt, fobofobia i wymioty. Przyczyny jej występowania nadal nie są do końca znane. Prawdopodobnie są one kombinacją predyspozycji genetycznych, różnych czynników środowiskowych oraz zwiększonej wrażliwości mózgu na bodźce. U niektórych osób przed atakiem pojawia się charakterystyczna aura, czyli całkowicie odwracalne zaburzenia wzroku przejawiające się np. migoczącym obrazem, mroczkami, zaburzoną ostrością widzenia, tymczasowym niedowidzeniem (aura typowa) lub mrowienie, drętwienie połowiczne, niedowład, zaburzenia mowy, zaburzenia równowagi (aura nietypowa). W migrenowych bólach głowy wyróżnia się migrenę epizodyczną (ból głowy występuje rzadziej niż 15 dni w miesiącu) oraz migrenę przewlekłą (ból głowy występuje co najmniej przez 15 dni w miesiącu, przez ponad trzy miesiące, o cechach bólu migrenowego w co najmniej 8 dniach w miesiącu).

Temat migreny jest bagatelizowany w polskim społeczeństwie, a chorych z migreną traktuje się często jak hipochondryków. Nasze społeczeństwo ma nadal duży deficyt w zrozumieniu i przede wszystkim świadomości, że migrena to nie zwykły ból głowy, a jej występowanie często uaktywnia choroby współistniejące m.in. depresję, co wpływa destrukcyjnie nie tylko na chorych, ale także na ich bliskich i otoczenie – mówi Wojciech Machajek, wiceprezes Fundacji Chorób Mózgu. – Dodatkowym problemem jest brak systemowej opieki nad tą grupą ludzi. Ich ograniczona produktywność

Partnerzy wydania:



Migrena charakteryzuje się silnym, pulsującym, jednostronnym bólem głowy

i efektywność, najsilniej skorelowana z przewlekłą migreną, nie jest bez znaczenia dla budżetu państwa. Niestety brak swobodnego dostępu do możliwości terapeutycznych z jakich korzystają pacjenci w innych krajach Europy, generuje dodatkowe obciążenia – dodaje Machajek.

Leczenie (teoretycznie) na wyciągnięcie ręki

Leczenie migreny jest kwestią bardzo indywidualną. Jego głównym celem jest przerwanie napadu, złagodzenie bólu oraz dolegliwości towarzyszących. Biorąc pod uwagę fakt, że atak migreny może trwać od 4 do 72 godzin, ważne jest szybkie przyjęcie trafilonu i skutecznego leku. Inaczej wygląda kwestia leczenia migreny przewlekłej. Bardzo istotna jest w nim profilaktyka, czyli niedopuszczanie do napadów bólu głowy, które wykluczają pacjenta z życia.

Łagodną i umiarkowaną postać migreny leczymy za pomocą leków dostępnych bez recepty (OTC) lub na receptę. Tutaj najważniejszą kwestią jest pamiętanie o przestrzeganiu zaleceń przez lekarza czy producenta dawki. Inaczej wygląda sytuacja

w migrenie przewlekłej. Zgodnie z zaleceniami agencji NICE (National Institute for Health and Care Excellence, Wielka Brytania) leczenie migreny przewlekłej powinno być oparte o trzy linie terapeutyczne. Pierwsza to wspomniane już leki doustne, na receptę, druga to toksyna botulinowa z leczeniem w schemacie podawania co 3 miesiące i trzecia, wdrażana w przypadku braku efektów dwóch poprzednich, przeciwciała monoklonalne z comiesięcznym leczeniem przez 12 miesięcy. Leczenie terapiami drugiej i trzeciej linii traktowane jest jako leczenie profilaktyczne i zaplanowane jest na określony czas, przy czym trzeciej linii maksymalnie na rok. Zatem nie istnieje ryzyko kumulacji chorych – mówi prof. Jarosław Sławek, prezes Polskiego Towarzystwa Neurologicznego. – Problem migreny w naszym kraju jest marginalizowany, co ma wyraźne odzwierciedlenie w programach lekowych. Terapie drugiej i trzeciej linii, choć bardzo bezpieczne, bardzo dobrze tolerowane i refundowane w wielu krajach w Europie, u nas nadal nie doczekały się refundacji. Jako Polskie Towarzystwo Neurologiczne

zwracamy uwagę Ministerstwa Zdrowia na problem obciążenia, jakie generuje i konieczność szybkiego, systemowego zaopiekowania się pacjentami. Liczymy na zrozumienie – dodaje prof. Sławek.

Eksperti zwracają uwagę, że w leczeniu każdego rodzaju migreny bardzo istotna jest dobra diagnoza. W przypadku tej najtrudniejszej postaci migreny, czyli przewlekłej, w oparciu o dostępne dane epidemiologiczne prawidłowo postawione rozpoznanie ma około 60 proc. pacjentów, z czego mniej niż 38 proc. podejmuje leczenie profilaktyczne. Z tego wynika, że w Polsce może być ok. 170 tys. chorych z prawidłowo zdiagnozowaną migreną przewlekłą, spośród których profilaktycznie leczonych jest ok. 65 tys.

Życie w ciągłym strachu

Przewlekłości migreny stanowią m.in. częstotliwość występowania bólu. Okresy bez bólu można porównać do życia na tykającej bombie, która w każdej chwili może wybuchnąć. Okresy z bólem w większości przypadków wykluczają chorego z życia zawodowego i prywatnego. Po-

spadek wydajności, samooceny, chęć całkowitej izolacji. Dlatego u pacjentów z migreną przewlekłą istnieje sześciokrotnie wyższe ryzyko wystąpienia depresji, która finalnie dotyka ok. 11 proc. z nich.

– Moja głowa permanentnie jest w imadle, które raz dociska tak mocno, że mam wrażenie jej nieuchronnej eksplozji, a raz lżej. Na tyle lekko, że mogę w miarę normalnie funkcjonować. Gdybym miała opisać ból migrenowy, to jest on tak świdrujący, że dociera do każdej części i komórki mojej głowy paraliżując dosłownie każdą część mojego ciała. Nasila się z każdym gwałtowniejszym poruszeniem. Nie znosi światła, dźwięku i zapachów. Aura poprzedzająca atak migreny z jednej strony uprzedza mnie przed nadchodzącym wybuchem, ale z drugiej strony wprawia w stan, w którym nie mogę normalnie funkcjonować. To moje odcinanie od rzeczywistości nie jest bez znaczenia dla mojej kariery zawodowej i życia rodzinnego. To co boli najbardziej, poza głową oczywiście, to niska świadomość problemu i brak zrozumienia z każdej strony. Często słyszę pytanie: kogo w tych czasach nie boli głowa. Nie mam już siły na korygowanie, że ból bólowi niestety nie jest równy – mówi 45-letnia Małgorzata, żyjąca z migreną od 8 lat. – Stan w jaki wprowadza mnie migrena już wiele razy powodował brak chęci do życia. Całe szczęście, że moi najbliżsi potrafią psychicznie doprowadzać mnie do pionu, pomimo że fizycznie nie jest to takie łatwe – dodaje Małgorzata.

To co nie jest bez znaczenia w minimalizowaniu występowania i nasilenia migreny, to higiena stylu życia. Regularne ćwiczenia fizyczne, wprowadzanie zmian w diecie, techniki relaksacyjne, nauka technik zarządzania stresem, prowadzenie dziennika migreny lub bólów głowy. Ponadto zawsze warto wspomagać się wizytami u specjalistów tj. neurologa, psychologa, dietetyka.

Każdy ból powinien być leczony, a migrena jest chorobą, którą na szczęście można kontrolować. Jako Fundacja nie pozostajemy obojętni i wyrażamy swój sprzeciw na obecny stan rzeczy związany z brakiem programu lekowego dedykowanego migrenikom. Chory powinni mieć swobodny dostęp czy to do leczenia objawowego czy też prewencyjnego. Powinni mieć możliwość prowadzenia godnego życia o wysokiej jakości. Jako Fundacja będziemy prowadzić wszelkie starania umożliwiające osiągnięcie im godnego życia poprzez zwiększenie jego jakości – mówi Wojciech Machajek z Fundacji Chorób Mózgu.

**MATERIAŁ
FUNDACJI CHOROBY MÓZGU**



POWITAJ JESIEŃ W NOWYM STYLU

T.K.maxx

DOUGLAS

stradivarius

Bershka

CCC



RESERVED

CALZEDONIA

MEDICINE
EVERYDAY THERAPY

MANGO



sinsay

Partnerzy wydania:





Sądccy ratownicy solidarni z protestującymi

„Mamy już dosyć. Frustracja ratowników medycznych sięgnęła zenitu. Od lat zawód ratownika medycznego był marginalizowany. Traktowani byliśmy jak zło konieczne, które zawsze zadowoli się dobrym słowem. Dziś przyszedł czas, abyśmy powiedzieli stanowcze NIE!” – czytamy w deklaracji protestujących. Ogólnopolski protest trwa od dwóch tygodni. Ratownicy domagają się podwyżek pensji, skarżą się, że są przepracowani. W niektórych miejscach w Polsce masowo składają wypowiedzenia z pracy. Jak jest w Nowym Sączu? (TR)

WIĘCEJ:



Łączy nas piłka, dzieli nas polityka, czyli o zagrożeniu jakie czyha w sądeckim ratuszu

Od wiosny ubiegłego roku Rada Miasta Nowego Sącza nie obraduje w ratuszowej sali. Gdy rozszalała się epidemia i wprowadzono lockdown, rezygnacja ze zgromadzenia liczącego ponad 20 osób była zrozumiała, jednak trudno zrozumieć trwającą do dziś wstrzemięźliwość przed spotkaniem radnych w ratuszu. 8 września na trybunach stadionu narodowego mogło zasiąść 56 tysięcy 212 ludzi, a w sali obrad nadal nie może spotkać się niespełna trzydziestu rajców? Próbuje dowiedzieć się dlaczego. (IK)

WIĘCEJ:



W Krynicy debatowano o zmianach w lecznictwie uzdrowiskowym

Pijalnia Główna w Krynicy-Zdroju gościła w ostatnim tygodniu uczestników pierwszego ze spotkań konsultacyjnych dotyczących planowanych zmian w lecznictwie uzdrowiskowym. Głównym organizatorem konferencji był sądecki poseł Patryk Wicher, który jest założycielem i przewodniczącym Parlamentarnego Zespołu ds. Lecznictwa Uzdrawiskowego. W organizacji wydarzenia wspomogły go: Uzdrowisko Krynica-Żegiestów, jako właściciel Pijalni oraz Unia Uzdrowisk Polskich, największa organizacja reprezentująca środowisko. (NDRS)

WIĘCEJ:



Do Nowego Sącza zjedzie tłum absolwentów Wyższej Szkoły Biznesu

Z okazji 30-lecia Wyższej Szkoły Biznesu – National Louis University w pierwszych dniach października w Nowym Sączu będzie nas więcej. Setki ludzi przemierzą setki kilometrów, a będą i tacy, którzy przemierzą ich tysiące, aby na chwilę, raz jeszcze pojawić się w murach swojej uczelni, spotkać przyjaciół ze studenckich lat, wspominać... Rektor dr Dariusz Woźniak potwierdził oficjalnie, że zjazd absolwentów WSB-NLU odbędzie się 2 października. (IK)

WIĘCEJ:



Co z zaproszeniami? Nie wszyscy radni czują się równi

„Od dłuższego czasu dostrzegam, iż o organizowanych obchodach świąt narodowych, uroczystościach patriotycznych, wydarzeniach kulturalnych czy społecznych ważnych dla naszej małej społeczności nie wszyscy radni są informowani” – pisze wiceprzewodniczący Rady Miasta Artur Czernecki w interpelacji skierowanej do prezydenta Ludomira Handzla. Co na to nowosądecki magistrat? (KNB)

WIĘCEJ:



Firma z Nowego Sącza z Nagrodą Gospodarczą

Od 1-3 września w Krynicy-Zdroju miała miejsce konferencja CYBERSEC CEE Regions & Cities, która miała zastąpić Forum Ekonomiczne, które przeniosło się na Dolny Śląsk. Łącznie w wydarzeniu brało udział około 1600 osób, w tym część on-line. Na zakończenie drugiego dnia konferencji wręczono cztery Nagrody Gospodarcze Województwa Małopolskiego. Jedna trafiła do nowosądeckiej firmy Figelo, która powstała kilka lat temu. (NS)

WIĘCEJ:



Nieoczywista psychoterapia z Piotrem Drożdżikiem

W szalonym, trudnym czasie, gdy zdrowie psychiczne mieszkańców naszego zakątka globu jest coraz bardziej kruche, a kolejki do gabinetów dobrych psychoterapeutów – boleśnie długie, można i warto szukać psychoterapii nieoczywistej, dostępnej za darmo, albo prawie za darmo, bez kolejek, bez czekania. Trzeba tylko wiedzieć gdzie szukać, bo choć jest na wyciągnięcie ręki, czasem nie macie pojęcia, albo po prostu nie pamiętacie, że akurat to działa przeciwbólowo. Na przykład fotografia Piotra Drożdżika. (IK)

WIĘCEJ:



dts²⁴

Wydawca: Wydawnictwo DOBRE

Sp. z o.o. 33-300 Nowy Sącz,

ul. Żywiecka 25.

ISSN 2082-209X.

www.wydawnictwodobre.pl

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:

Monika Chrobak,

Katarzyna Gajdosz-Krzak,

Dariusz Grzyb,

Iwona Kamińska,

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.

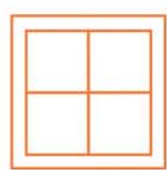
AUTOREKLAMA

dts24.pl
Czytaj, słuchaj, oglądaj

dts24.pl
Twoja codzienna porcja informacji

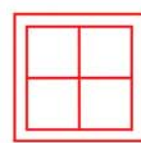
Partnerzy wydania:





TRADYCJA

FABRYKA OKIEN



V-STAR

TECHNOLOGY

DZIAŁ SPRZEDAŻY

tel: +48 (18) 440 00 14

tel: +48 (18) 444 05 60

e-mail: sprzedaz@tradycja.biz

www.tradycja.biz

Zgrzewanie kształtowe

Powierzchnia zgrzewów jest płaska oraz jednolita, tworzy jednolitą strukturę.

Znacznie trwalsze połączenia

Innowacyjna metoda łączenia z wykorzystaniem technologii miniwczepów pozwala uzyskać nawet 50% trwalsze połączenie.

Wspaniała estetyka połączeń, możliwa do uzyskania nawet w trudno dostępnych miejscach profili

Powierzchnia połączonych ze sobą profili nie jest rozrywana nożami czy frezami, lecz jest jednolita w pełnej ciągłości.

Parametry termiczne

Idealnie dopasowane uszczelnienie pozwala uzyskać jeszcze lepsze parametry termiczne okien.

Perfekcyjne odwzorowanie kształtu, szczególnie w profilach z zaokrąglonymi powierzchniami

Estetyczne zaokrąglenia w narożach mogą być prezentowane w pełnej krasie.

SPOSÓB POŁĄCZEŃ NAROŻY SPEŁNIAJĄCY NAJWYŻSZE OCZEKIWANIA ARCHITEKTONICZNE I DEKORACYJNE

Jeśli istniały ograniczenia produktowe dla stolarki z PVC to właśnie zostały zniwelowane. Możliwość łączenia profili w technologii V-STAR pozwala na tworzenie unikatowych produktów, zarówno pod kątem ich kształtów jak i rodzajów powierzchni.

Stolarka z PVC stworzona przy użyciu nowych standardów zapewnia absolutnie innowacyjny i niespotykany do tej pory wymiar estetyki. Naroża PVC połączone kształtowo nie odstają już estetyką od naroży wykonanych z najbardziej prestiżowych materiałów, jakimi są drewno czy aluminium. Architekci, projektanci czy dekoratorzy wnętrz mają od tej pory swobodny wybór pomiędzy materiałami!

TRADYCJA FABRYKA OKIEN, 33-300 Nowy Sącz, ul. Elektrodowa 47

Partnerzy wydania:

