

HiTy mrówki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 05.12.2024 do 31.12.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



369 zł/szt.

**Choinka naturalna
na pniu**

Wysokość 200 cm
Z WYSOKOGATUNKOWEJ FOLII PVC



59⁹⁹ zł/kpl.

**Pościel 100% bawełna
140x200 cm**

160x200cm - 79,99 zł/szt.
220x200cm - 99,99 zł/szt.



19⁹⁹ zł/szt.

**Poduszka Melia
dekoracyjna**

30x50 cm
OZDOBNA ŁAMÓWKA



92⁹⁹ zł/kpl.

**Komplet zasłon
Darla**

2szt. 140x250 cm
MIĘKKI WELWET, RÓŻNE KOLORY

Podrzenie 196, tel. 18 541 64 20, godz. otwarcia: pn.-pt.: 7⁰⁰ – 20⁰⁰, sob.: 8⁰⁰ – 18⁰⁰

HiTy mrówki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 05.12.2024 do 31.12.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



499 zł/
szt.

**Kabina Naki
biała lub czarna**

wys. 197,5 cm, szer. 80,90cm
SZKŁO PRZEZROCZYSTE 4MM



6150 zł/kpl.

**Deska WC KORAL
samoopadająca**

METALOWE ZAWIASY, SAMOOPADAJĄCA



169 zł/
szt.

**Odływ liniowy
ORDOS 70cm**

STAŁ NIERDZEWNA
80CM - 179zł/SZT.



699 zł/
szt.

**Zestaw podtynkowy
B980 miska Delfi Mito**

przycisk chrom
SYSTEM SPŁUKIWANIA 3/6 L

Podrzenie 196, tel. 18 541 64 20, godz. otwarcia: pn.-pt.: 7⁰⁰ – 20⁰⁰, sob.: 8⁰⁰ – 18⁰⁰



dts₂₄

19 grudnia 2024 nr 14 (643)
gazeta bezpłatna nakład: 20 000*
*obejmuje dystrybucję wersji elektronicznej

*Dobrych Świąt!
Dobrego 2025 Roku!*



Z drugiej strony

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Granice w sieci, wolność dla dzieci?

Adam Nowakowski
BetaVerse

Czy to totalitaryzm? Zakaz mediów społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia może wydawać się drastyczny. Ale może to właśnie sygnał ostrzegawczy dla reszty świata. Czy Australia – tam właśnie wprowadza się to ograniczenie – nie mówi wreszcie „dość”?

Cyfrowa pułapka zamiast naturalnego środowiska

Zyjemy w epoce, w której technologia nie tylko wpływa na nasze życie, ale wręcz je definiuje. Media społecznościowe stały się wszechobecne – algorytmy decydują o tym, co widzimy, myślimy i czujemy. Młode – i te starsze – umysły są bombardowane treściami zaprojektowanymi tak, by maksymalizować zaangażowanie, często kosztem zdrowia psychicznego i rozwoju.

Sam często bezmyślnie przewijam ekran smartfona, pochłaniając treści, które nic nie wnoszą ani nie uczą,

wręcz ogłupiają i demoralizują. A jednak wciągają. Skoro dorosły umysł daje się tak łatwo pochłoniąć, co dopiero dziecko?

Iluzja wolności w świecie algorytmów

Wierzymy, że kontrolujemy to, co konsumujemy. W rzeczywistości to algorytmy sterują naszym doświadczeniem online. Strumienie informacji kształtują nasze myśli, emocje, pragnienia. Jak zauważa znany pisarz Jacek Dukaj w wywiadzie pt. „Nadciągą eksplozja inżynierii genetycznej” na kanale Didaskalia (dostępnym na YouTube), media cyfrowe zmieniły nie tylko sposób, w jaki odbieramy informacje, ale także naszą zdolność do krytycznego myślenia.

Czy restrykcje to odpowiedź?

Australijska regulacja może być radykalnym krokiem, ale zmusza nas do spojrzenia w lustro. Do zastanowienia się, w jakim świecie dorastają nasze dzieci. Świecie, w którym granice między tym, co realne, a tym, co zaprojektowane, stają się coraz bardziej zamglone.

Młodzi i tak znajdują sposób, by obejść ograniczenia, ale czy to znaczy, że nie powinniśmy próbować? Alkoholi i papierosy też są zakazane dla nieletnich, a jednak te ograniczenia mają

sens – nie dlatego, że są stuprocentowo skuteczne, ale dlatego, że dają rodzicom i społeczeństwu narzędzia do ochrony młodszych pokoleń.

Może nie chodzi o idealne rozwiązanie, ale o świadomość problemu – dostrzeżenie, że w pogoni za nowością i kolejnym lajkem umyka nam coś istotnego.

Może warto na chwilę zatrzymać się i posłuchać ciszy. Odłożyć smartfon, wyłączyć ekran. Doświadczyć świata bez filtrów i algorytmów. Pozwolić sobie i naszym dzieciom na moment nudy, który może stać się początkiem czegoś autentycznego.

Nie jest to łatwe w świecie zaprojektowanym, by ciągle przyciągać naszą uwagę, ale może właśnie tu tkwi klucz – w świadomym wyborze i odzyskaniu kontroli nad tym, co naprawdę ważne.

Ten zakaz to nie mury, a mosty z chwilowo zamkniętymi bramami, które otworzą się, gdy młodzi będą gotowi na zderzenie z cyfrowym, sztucznym światem. Stop dla social mediów to narzędzie, które daje rodzicom przewagę w walce o uwagę swoich dzieci.

Życzę Wam wszystkim zdrowych, spokojnych i może trochę mniej cyfrowych Świąt Bożego Narodzenia – takich bez lajków.

Gminny Ośrodek Kultury w Łabowej dołączy do grona zmodernizowanych budynków w Gminie Łabowa

GOK od lat pełni kluczową rolę w życiu lokalnej społeczności, będąc miejscem spotkań, edukacji i wspólnych inicjatyw. Modernizacja budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Łabowej to proces wieloetapowy i kompleksowy, obejmujący szereg działań, które mają na celu poprawę stanu technicznego budynku oraz zwiększenie jego funkcjonalności. W ramach zadania „Kompleksowa, głęboka modernizacja energetyczna Gminnego Ośrodka Kultury w Łabowej” planowane są różnorodne działania mające na celu poprawę efektywności energetycznej oraz komfortu użytkownika obiektu. Najistotniejsze z tych działań to:

- Ocieplenie budynku
- Wymiana okien oraz drzwi
- Wymiana oświetlenia na energooszczędne
- Modernizacja systemu grzewczego
- Montaż instalacji fotowoltaicznej

Modernizacja budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Łabowej będzie finansowana ze środków Planu Rozwojowego w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności.

Zakończenie prac modernizacyjnych planowane jest na 31 grudnia 2025 roku. Do tego czasu Gminny Ośrodek Kultury w Łabowej stanie się miejscem, które będzie nie tylko pełniło swoją dotychczasową funkcję, ale również będzie nowoczesnym, ekologicznym centrum życia kulturalnego w gminie.

Rzeczpospolita
PolskaSfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU

Nie masz pomysłu na idealny prezent?

Podaruj niezapomniane wrażenia filmowe

Twoje miasto, Twoje kino



www.helios.pl

Liminal

Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Zawsze chciałam, żeby ludzie mogli to zobaczyć. Ten proces, to, co dzieje się

z artystą, kiedy zostaje zraniony – usiadła na krawędzi łóżka, jakby zbierała myśli, a jej palce błądziły po narzucie w poszukiwaniu jakiegoś niewidzialnego wzoru.

– To nie jest takie proste, wiesz? – odpowiedział. Stał przy oknie, wpatrując się w migoczące światła miasta, próbując odnaleźć w nich sens, którego brakowało w ich rozmowie. Jego sylwetka rysowała się wyraźnie na tle mroku,

a oddech zostawiał delikatne ślady na zimnej szybie. – Jeśli sztuka to czubek góry lodowej, artyści są tym, co tonie pod powierzchnią. Tym, co zmienia się w formę, kolor, ruch, dźwięk. Tym, co boli, a jednocześnie daje szansę poskładać się na nowo – wyciągnąć spod paznokci kolce i odmalować nimi różę. Piękną, pełną, własną... – jego głos ucichł, jakby zgubił myśl gdzieś w połowie zdania.

– Pamiętasz, jak pisałem ostatnio? Wydawało mi się, że wyrzucam z siebie całe zło tego świata. A potem spojrzałem na kartkę i... – urwał, patrząc gdzieś poza, w miejsce, którego nie potrafiła dostrzec. – I nic. Null. Nada. Same przecinki, kropki, myślniki... Wtedy przypomniałem sobie słowa taty. Powtórzył, że w pisaniu najważniejszy jest rytm. Najpierw rytm, potem melodia – słowa, które z nim współgrały.

Jeśli wszystko tańczy, kołysze, płynie... nie trzeba nic więcej.

Odwrócił się i spojrzał na nią z ukosa, jakby szukał w jej oczach potwierdzenia.

– Jeśli tylko widzisz możliwość dla siebie i swojego serca, oddaj im wszystko. Ludzie ostatecznie i tak niszczą to, co najpiękniejsze. Ale to zawsze otwiera drogę, uruchamia procesy, pozwala przemienić się w coś nowego, prawdziwie kreatywnego. Liminal.

Partnerzy wydania:



77 460

osób sięgnęło po elektroniczne wydanie dts BIZNES!
 Naszym Czytelnikom gratulujemy dobrego wyboru!
 Sobie gratulujemy najlepszych Czytelników na świecie.



Opinie



Warto ciuć, wrzucić do skarbonki 5 sekund



Wojciech Molendowicz
 Z gór widać lepiej

W poszukiwaniu odpowiedzi na odwieczne fundamentalne pytanie filozofów „Jak jest?” przeglądnąłem chyba wszystkie dostępne mi źródła. Wniosek? Nie jest dobrze, a według niektórych jest źle, albo wręcz prze... chlapane. Nikt (słownie zero, inaczej jajko) na przytoczone pytanie, nie odpowiedział „Jest ok! Gites! Klawo Egon, jak cholera!”. Najgorzej oczywiście mają ci, którzy właśnie dzisiaj wrzucili wiadomo gdzie zdjęcia z jakiejś gorącej plaży. Oni, z grymasem bólu od poparzenia słonecznego, pozdrawiają tamtych. A tamtych sądecki grudniowy splin, w nierozważnym

duecie ze smogiem, przyduś do ich warsztatów pracy. W taki sposób pisze się i maluje opowieść wigilijna AD 2024. TA jest w zupełnie innym klimacie, niż TAMTA. Tamta jest sprzed lat, kiedy tata wracał z pracy w grudniowy wieczór z karpem w siatce, ciągnąc po śniegu choinkę. Teraz wszechobecny ból i cierpienie: o choinka, jaki gorący piasek!

Zatem: jest super! Jak to się dawniej pisało: „Kiedy to wydanie DTS trafi do waszych rąk, dzień już będzie stawał się dłuższy!”. Oczywiście tylko o 5 sekund, ale Usain Bolt raczej nie powiedziałby, że 5 sekund to mało. Ludzie oszczędni i zapobiegliwi doceniają każde 5 sekund. Zaoszczędź codziennie 5 sekund, a w czerwcu okaże się, że masz na koncie 9 godzin i 4 minuty! Majątek! Czy to jest wystarczająca motywacja dla wszystkich, którzy na początku tego tekstu uważali, że wszystko jest do... No. Jak mawiał klasyk, mamy szukać tylko jasnych stron życia. Nawet jeśli są one jaśniejsze od tych ciemnych jedynie o 5 sekund. Nie dajemy się, jutro będzie odrobinę jaśniej!

Tamte wigilie...



Jakub Marcin Bulzak
 Pije Kuba do Jakuba

Pobudka o świcie na ostatnie roraty. Zraz po nich na wszystkich palnikach kucharki gazowej gotowały się pyszności dla prawie 20 osób, które z pierwszą gwiazdką zasiadają do dorocznego pałaszowania. Uszka i pierogi, lepiące przez babcię, mamę i ciocię stalowym wykrawaczem kupionym przez dziadka na „ruskim rynku”, porozkładane były na tacach po kuchni. Około 9:00 przyjazd wujka z Tarnowa – sygnał do ubierania choinki pod jego kierunkiem, a potem spacer na cmentarz, na grób pradiadków, z przystankiem w księgarni na Jagiellońskiej, skąd nie wychodziłem z pustymi rękami. Po powrocie nakrywanie do stołu, przyjazd reszty

rodziny, harmider jak na dworcu, zajmowanie miejsc („Ja chcę koło mamy!”). Podczas śpiewania „Wśród nocnej ciszy”, na drugiej zwrotce, tata zawsze wychodził po aparat marki Kodak, by uwiecznić spotkanie. Dziwne, że nigdy nie zderzył się z Aniołkiem, który w tym samym czasie w tym samym pokoju wyladowywał prezenty... Po wigilii oczekiwanie na Pasterkę w towarzystwie telewizyjnego koncertu kolęd „Poznańskich Słowików” lub „Mazowsza” – nie lada wyzwanie, by nie zasnąć słuchając „Lulajże Jezuniu”, „Jezus Malusiński”, „Mizerna cicha” i „Wesoła nowina”... Ech... Tyle lat, a jakby wczoraj...

Niedawno pierwsza gwiazdka puknęła mnie w czoło i uświadomiła, że teraz ja jestem dziadkiem od wykrawacza do pierogów, wujkiem z Tarnowa od spaceru i księgarni, tatą wychodzącym po aparat – bo tworzę atmosferę świąt dla mojej czterolatki i mojego półroczniaka, którą (mam nadzieję!) będą z rozrzewnieniem wspominać za lat 10, 20 i 50.

Niedawno pierwsza gwiazdka puknęła mnie w czoło i uświadomiła, że teraz ja jestem dziadkiem od wykrawacza do pierogów, wujkiem z Tarnowa od spaceru i księgarni, tatą wychodzącym po aparat

REKLAMA

Serdecznie dziękuję za uratowanie życia i przywrócenie do zdrowia, za opiekę medyczną, wielkie serce i wszelką pomoc:
dr. Jerzemu Heblowi, Krzysztofowi Koziołowi, Marii i Janowi Tabaszewskim, Helenie i Antoniemu Ramsom oraz Katarzynie i Krzysztofowi.
Wdzięczny Jan Tabak



**Radosnych Świąt
 Bożego Narodzenia
 wszystkim
 mieszkańcom**

życzy

radny Grzegorz Fecko



**Wyprzedaż?
 Jedziemy dalej.**

*Sprawdź szczegóły i najniższą cenę z 30 dni przed obniżką w salonie Hyundai i na wikar.hyundai.pl



Hyundai TUCSON
 z korzyścią
 do **20 800 zł***



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

Partnerzy wydania:





Świętujemy narodziny samego Jezusa Chrystusa – Boga

»→ Rozmawia Kinga Gruca

Rozmowa z ks. PAWŁEM PRZYBYŁO – wikariuszem w parafii Matki Bożej Niepokalanej w Nowym Sączu

– Jakie znaczenie mają święta Bożego Narodzenia dla współczesnego człowieka?

– Święta Bożego Narodzenia to czas, który przypomina każdemu człowiekowi uniwersalną prawdę, że Bóg bardzo go kocha. On bowiem tak umiłował świat, że Syna swego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie i to życie wieczne (por. J 3,16). Niezależnie od zmieniających się czasów ta prawda wciąż wybrzmiewa i staje się, zwłaszcza dla ludzi wierzących, źródłem wielkiej nadziei i radości. To w Jezusie Chrystusie wypełniły się słowa proroka Izajasza: naród kroczący w ciemnościach ujrzał światłość wielką; nad mieszkańcami kraju mroków światło zabłysło (por. Iz9,1). Jezus przyszedł odkupić człowieka, naprawić to, co zostało zepsute. Przyszedł do ludzi, bo nas ukochał.

– Jak najlepiej przygotować się na Boże Narodzenie? Dlaczego ważne jest, aby nie zapominać o istocie wiary w tym czasie?

– Najlepszym sposobem przygotowania do świąt jest dobre przeżycie Adwentu. Dlatego ważne jest, aby nie przespać tego krótkiego, bo składającego się z czterech niedziel, czasu. Stąd Kościół zaprasza wszystkich w dni powszednie Adwentu na roraty, czyli Msze Święte wotywno o Matce Bożej, sprawowane w zależności od danej parafii albo wczesnym rankiem, albo wieczorową porą. Kościół zaprasza też do podjęcia adwentowego postanowienia, czyli szczególnej pracy nad sobą, której owocem może być pogłębienie więzi z Bogiem, ale i z ludźmi. Ludzie podejmują różne postanowienia: jedni sięgają po lekturę Pisma Świętego, inni w tym czasie podejmują się codziennej adoracji Najświętszego Sakramentu, jeszcze inni rezygnują dobrowolnie

i świadomie z różnych dóbr i uciech. Każdy zna siebie najlepiej i wie, co mu przeszkadza na drodze do osobistego rozwoju duchowego, albo co można by było poprawić, aby móc jeszcze bardziej wzrastać na drodze do świętości. W przygotowaniu do świąt ważna jest też troska o czyste serce, a więc o życie w łasce uświęcającej. Jeśli sumienie wyrzuca nam trwanie w grzechu ciężkim, to trzeba jak najszybciej z tej drogi zejść, korzystając z Sakramentu Pokuty i Pojednania. „Przygotujcie drogę Panu, prostujcie ścieżki swego życia” – oto wołanie adwentowe, które pokazuje nam istotę tego okresu, który poprzedza święta. Jeśli więc skupimy się tylko na zewnętrznym przygotowaniu do świąt: na zakupach, na sprzątaniu mieszkania, na gonicie za prezentami, a zapomnimy o przygotowaniu swego serca i nie zadamy o swoją duszę, to nie odkryjemy wówczas prawdziwej radości w święta.

– Jakie znaczenie mają w tym przeżywaniu tradycyjne obrzędy świąteczne?

– Piękne są te świąteczne zwyczaje i obrzędy. One pomagają nam odkryć radość ze świętowania narodzin Chrystusa. Wpatrywanie pierwszej gwiazdy na niebie, przygotowanie do wieczerzy wigilijnej, nauka i śpiew kołęd, przygotowywanie ozdób świątecznych, ubieranie choinki, wysyłanie sobie i składanie świątecznych życzeń, łamanie się opłatkiem, obdarowywanie się podarunkami, udział w pasterce, przygotowanie szopek bożonarodzeniowych, a w okresie świątecznym wspólne kolędowanie w domach i rodzinach, udział w jasełkach, wizyta duszpasterska kapłana. Można by tak wymieniać je w nieskończoność. Pod każdą z tych tradycji kryje się ważne przesłanie. One są po coś. Trzeba tylko podjąć się trudu, by odkryć ich znaczenie i zacząć je stosować w swym domu.

DOKOŃCZENIE NA STRONIE 6.



FOT. ARCH. KS. P. PRZYBYŁO

– Oczekiwanie gwiazdy w Wigilię, ubieranie choinki, a później z najbliższymi oczekiwanie na pasterkę i powrót z niej do domu pośrodku nocy sprawiają, że na samą myśl uśmiech pojawia się na twarzy i łza zakręci się w oku – przyznaje ks. Paweł Przybyło.

REKLAMA

Istota i przesłanie

Świąt Bożego Narodzenia

inspirują nas do odkrywania na nowo bliskości, która łączy, jednoczy i daje siłę.

Życzymy więc z całego serca, aby te świąteczne dni wypełnione były szczególnymi znakami rodzinnego ciepła: serdecznym spojrzeniem, miłą rozmową i życzliwym uśmiechem. Niech to doświadczenie oddziałuje na naszą codzienność.

życzą
Wojewoda Małopolski **Krzysztof Jan Kłęczar**
I Wicewojewoda Małopolska **Elżbieta Achinger**
II Wicewojewoda Małopolski **Ryszard Śmiałek**

Partnerzy wydania:

#bslacko

ZYSKAJ

Z KONTEM

OTWÓRZ KONTO AKTYWNE LUB STANDARDOWE I ZYSKAJ 150 ZŁ



Zarządzanie
online



Płatności
mobilne



Oferty
specjalne

W ramach promocji Bank przyzna nagrodę w wysokości 150 zł, jeżeli przynajmniej w dwóch z trzech miesięcy następujących po miesiącu, w którym otwarto konto, wpłynie na nie wynagrodzenie lub świadczenie społeczne w kwocie nie mniejszej niż 800 zł. Szczegółowe warunki promocji określa Regulamin dostępny w placówkach Banku oraz na stronie www.bslacko.pl/zyskaj-z-kontem.



**ŁUCKI BANK
SPÓŁDZIELCZY**

rok założenia 1900

www.bslacko.pl



Partnerzy wydania:





DOKOŃCZENIE ZE STRONY 4.

– Jakie zwyczaje są obecnie mniej znane, a warto je przypomnieć młodszemu pokoleniu?

– Takim zwyczajem było wy-patrywanie pierwszej gwiazdy na niebie. W Wigilię, kiedy już przygotowano w domach wie-czerzę, zwłaszcza najmłodszy wy-patrywali na niebie pierwszą gwiazdę symbolizującą tę, któ-ra wskazywała miejsce narodzin Mesjasza. Innym zwyczajem było wkładanie sianka pod obrus. Dziś, zwłaszcza w miastach, nie wiem, czy jeszcze podtrzymuje się ten zwyczaj. Dawniej w każdym ka-tolickim domu w wigilijny dzień obowiązywał post. Dzięki temu wieczera smakowała zdecydowanie inaczej. Dziś Kościół jed-y nie zachęca do zachowania w tym dniu postu. Ważnym zwyczajem, który nadal warto kontynuować, jest zapraszanie samotnych osób z sąsiedztwa, czy rodziny na wi-gilię. Nie wolno nam dopuścić do tego, aby ktokolwiek w ten wieczór pozostawał sam. Stąd tradycja pozostawiania pustego miejsca przy stole. Fajnie jest też poczekać z ubieraniem choinki do Wigilii, zwłaszcza gdy choin-ka jest żywa, aby jej zapach roz-nosił się w świąteczne dni po ca-łym domu czy mieszkaniu.

– Jak Ksiądz odnosi się do komercja-lizacji świąt? Obecnie wyglądają one zupełnie inaczej niż dawniej. Nakre-ćcie całego procesu już od listopada, przepych w sklepach i prześciganie się ludzi – jak należy to postrzegać?

– Problemem naszych cza-sów jest to, że staliśmy się bar-dzo niecierpliwi. Nie potrafimy czekać. Chcemy wszystko na już i na teraz. W świecie handlu słowo „oczekiwanie” coraz bardziej przestaje mieć znaczenie. Liczy się klient i liczy się zysk. Zama-wiamy coś i już następnego dnia chcemy to mieć dostarczone pod drzwi naszego domu. Sami da-jemy się złapać w tę pułapkę. A w życiu duchowym bardzo ważna jest postawa cierpliwo-ści, oczekiwania. Chcąc dostrzec w sobie przemianę, musimy dać czas, aby ziarno słowa Bożego mogło zakiełkować w naszych sercach. Jeśli z cierpliwością

systematycznie podejmujemy się duchowej pracy nad sobą, to po pewnym czasie zauważymy jej owoce. Ale nie od razu. Są ludzie, którzy wyrzucili wymiar religijny tych świąt ze swojego życia. Im te święta kojarzą się już tylko z re-kłama ciężarówką pełną napojów, z amerykańskim filmem, w któ-rym główną rolę gra Kevin, z ko-lejkami w supermarketach, z ba-talią ludzi klóących się o to, czy wolno zabijać karpia na Wigilię, ze świąteczną muzyką puszcza-ną już od listopada ze sklepowych głośników i propozycją dużych kredytów na zakup wypasionych prezentów dla swoich bliskich, albo po prostu z wolnym czasem. Ci ludzie tak naprawdę nie odkry-li jeszcze, o co w tym wszystkim chodzi. Ale są też ludzie, którzy w postawie wiary podchodzą do świąt. Oni będą w adwentowe dni z samego rana, w ciemnościach, z lampionem w ręku zmierzać w kierunku kościoła, aby od Eu-charystii zacząć swój dzień. Oni będą z uśmiechem spotykać na-potkanych ludzi. Oni pochylą się nad drugimi, zwłaszcza nad tymi, którzy są w potrzebie. Bo oni od-kryją, że mają stawać się promie-niami światła w świecie pełnym ciemności zła. Do tego wzywa nas Chrystus, który jest Światłością Świata. Ci ludzie, szukając pre-zentów dla swoich najbliższych, nie będą wybierać tych najdroż-szych, ale te z etykietą „najcen-niejsze”, to znaczy takie, w któ-re włożono swoje serce. Oni będą wiedzieć, że znakiem rozpoznaw-czym uczniów Chrystusa ma być miłość.

– Jak pogodzić przedświąteczną go-rączkę z ciszą i modlitwą?

– Warto w swoich rodzinach jeszcze przed rozpoczęciem okre-su świątecznego rozdzielić po-szczególne obowiązki, aby nie wszystko spoczywało na jednej osobie. Ważna jest współpraca między domownikami. Dobrze jest także nie odkładać wszyst-kich spraw na ostatnią chwilę, wówczas unikniemy długich ko-lejek i stresu z tym związanego. Dotyczy to również skorzystania z Sakramentu Pokuty i Pojed-nania. Na czas spożywania wie-czerzy wigilijnej zdecydowanie

Jeśli skupimy się tylko na zewnętrznym przygotowaniu do świąt: na zakupach, na sprzątaniu mieszkania, na gonitwie za prezentami, a zapomnimy o przygotowaniu swego serca i nie zadbamy o swoją duszę, to nie odkryjemy wówczas prawdziwej radości w święta

polecam odłożyć wszystko, co może zakłócić wspólnotę stołu rodzinnego – wyciszyć telefon, wyłączyć telewizor czy komputer, a skupić się na osobach, z którymi będziemy wówczas przebywać. Dobrze jest też przed świętami przygotować sobie teksty kolęd, aby nie skończyć ich śpiewa-nia po jednej zwrotce. Zachęcam do liczego udziału w Pasterce, czyli Mszy Świętej sprawowa-nej o północy. A kiedy nadejdzie świąteczny czas i odejdziemy na chwilę od stołu, polecam wybrać się, zwłaszcza z najmłodszymi domownikami, do szopek, które będą wystawione w naszych ko-ściołach, aby tam pomodlić się lub po prostu spędzić chwilę na ado-racji Dzieciątka Jezus. Nie żałuj-my również godzin spędzonych z najbliższymi, szczególnie po-święconych tym, którzy wrócili na święta ze studiów czy z zagra-nicy. Cieszymy się ich obecnością.

– Czy święta to czas szczególnego przebaczenia?

– Tak. Zwłaszcza wigilijny wie-czór jest okazją, aby zwaśnieni ludzie podali sobie rękę na zgo-dę, aby się w końcu pojednali. Aby zobaczyli w osobie obok nie przeciwnika, ale brata lub siostrę w wierze. Aby dali sobie szansę, aby się do siebie uśmiechnęli. Bóg stał się człowiekiem, stał się jed-nym z nas, abyśmy zobaczyli Jego boskie oblicze w drugim czło-wieku, abyśmy stali się dla sie-bie dobrzy i życzliwi. Pamiętaj-my jednak o tym, że trzeba nam

umieć sobie przebaczać nie tylko od święta, ale jak to powiedział sam Jezus nie 7, ale 77 razy (por. Mt 18, 21-22).

– Jak Ksiądz przeżywa święta jako ka-płan? Czy celebrowanie Bożego Naro-dzenia różni się od tego, jak świętują wierni świeccy? Które święta szcze-gólnie zapadły Księdzu w pamięci?

– Święta Bożego Narodzenia przez każdego z nas kapłanów z racji pełnionej przez nas posługi są przeżywane trochę inaczej niż u wielu ludzi świeckich. Najpierw poprzedzają je godziny spędzo-ne w konfesjonale. Uczestniczy-my też w spotkaniach wigilij-nych organizowanych przez różne wspólnoty. Musimy doglądać też wystroju kościoła na święta, za-troszczyć się, aby w świątyni zna-lazła się szopka bożonarodzenio-wa. A kiedy już przyjdą same święta, spędzamy je zazwyczaj w kościele i na plebanii. Co nie znaczy, że ksiądz nie świętuję. Z racji dość dużej odległości od domu rodzinnego, co roku wy-bieram się do swoich rodziców w czasie świąt jedynie na wie-czerzę wigilijną. Tam jestem u nich parę godzin, bo trzeba wrócić na Pasterkę. A po świętach zaraz zaczyna się wizyta duszpa-sterska zwana kolędą. Jest zatem okazja, aby przedłużyć radość świętowania już w gronie swo-ich parafian. Kiedy pamięcią się-gam wstecz, to najmilej wspomi-nam święta te z dziecięcych lat. Właśnie to oczekiwanie gwiaz-dy w Wigilię, ubieranie choinki, a później z najbliższymi oczeki-wanie na pasterkę i powrót z niej do domu pośrodku nocy sprawia-ją, że na samą myśl uśmiech po-jawia się na twarzy i łza zakrę-ci się w oku. I te długie godziny spędzone nieraz przy szopce. Pa-miętam, jak pewnej niedzieli tata wziął mnie i moje rodzeństwo i zawiózł nas do kościoła, gdzie znajdowała się ruchoma szop-ka. Jak z uwagą obserwowaliśmy z rodzeństwem wszystkie jej ele-menty. Kiedy pracowałem jeszcze w Łacku, bardzo podobało mi się wspólne kolędowanie po Pasterce w wykonaniu góralskich kapeli.

– Jak podtrzymywać takie tradycje jak Pasterka, wspólne kolędowanie?

– Mimo zmieniających się cza-sów, w wielu miejscach wciąż pięknie pielęgnuje się świąteczne tradycje. Czyni się to poprzez or-ganizowanie różnych przeglądów i konkursów; czy to kolęd i pasto-ralek, czy to grup kolędniczych. W wielu parafiach, przedszkolach i szkołach organizowane są jaseł-ka, czyli przedstawienia o Bożym Narodzeniu, w których zaangażo-wanych jest zawsze sporo dzieci i młodzieży. Popularne w ostatnim czasie stały się Orszaki Trzech Króli, w których udział biorą licznie nieraz całe rodziny. Tu i ówdzie pojawia-ją się Żywe Szopki i przedstawienia uliczne Jaselek. Domy i mieszkania odwiedzają licznie od lat kolędnicy misyjni, wspierając działalność mi-syjną Kościoła. W parafii pod we-zwaniem Matki Bożej Niepokalanej w Nowym Sączu na godzinę przed Pasterką można przyjąć do świąty-ni na wspólne kolędowanie, które od kilku lat prowadzi zespół SANC-TUUS. Sposobów jest wiele, pytanie tylko, z których będziemy chcie-li skorzystać.

– Na koniec poproszę o jedno przesła-nie lub błogosławieństwo na nadcho-dzące święta...

– Choinka, prezenty, kolędo-wanie, sprzątanie, wszelkie wy-pieki – to wszystko, choć ważne to jednak stanowi tylko otoczkę do tych świąt. Nigdy nie zapo-minajmy, że świętujemy naro-dziny samego Jezusa Chrystusa – Boga, który dla nas i dla na-szego zbawienia stał się czło-wiekiem i narodził się z Maryi Panny. Wszystkim czytelnikom „Dobre-go Tygodnika Sądeckiego” skła-dam życzenia błogosławionych świąt. Niech Boża Dziecina bło-gosławi Wam na każdy dzień tego i Nowego Roku. Życzę wszyst-kim prostoty i otwartości w wie-rze na wzór pasterzy witających swego Zbawiciela, życzę też mą-drości i wytrwałości charaktery-stycznej dla Mędrców podążają-cych w poszukiwaniach prawdy i w codziennym pielgrzymowa-niu, życzę także doświadczenia miłości, jaką otrzymał Jezus z rąk Maryi i Józefa. A przede wszyst-kim zawsze otwartości na zna-ki, które będą w te święta mó-wiły nam o wielkiej miłości Boga do Człowieka.

Ci ludzie, szukając prezentów dla swoich najbliższych, nie będą wybierać tych najdroższych, ale te z etykietą „najcenniejsze”, to znaczy takie, w które włożono swoje serce. Oni będą wiedzieć, że znakiem rozpoznawczym uczniów Chrystusa ma być miłość

Partnerzy wydania:



POWIAT
NOWOSĄDECKI



Niech nadchodzące Święta Bożego Narodzenia
wypełnią nasze serca ciepłem i miłością.
Niech ten wyjątkowy czas będzie okazją
do zatrzymania się w codziennym biegu,
docenienia tego, co mamy
i czerpania radości ze spotkań z bliskimi.
Niech 2025 Rok spełni pokładane w nim nadzieje
- przyniesie zdrowie, miłość i radość.
Wesołych Świąt!

MAREK PŁAWIAK

Przewodniczący Rady
Powiatu Nowosądeckiego

TADEUSZ ZAREMBA

Starosta
Nowosądecki



BŁOGOSŁAWIONYCH ŚWIĄT
BOŻEGO NARODZENIA

i szczęśliwego Nowego Roku

składa

Prezes Zarządu oraz Pracownicy

ERBET®

Partnerzy wydania:





Miejsce, w którym rodzi się miłość

»→ Kinga Nikiel-Bielak

Sierpień, lato w pełni, a w domu państwa Jurczyńskich rozpoczynają się przygotowania do okresu bożonarodzeniowego. Pan Kamil planuje, sprawdza lampki, montuje w ogrodzie nowe instalacje. W grudniu pracy jest już tyle, że chodzi spać około 2-3. w nocy. – Gdybym ten czas, który poświęcam na przygotowanie szopki, przeznaczył na jakąś pracę dodatkową typu składanie długopisów, to chyba byłbym milionerem – śmieje się. Było łatwiej, gdy działał razem z tatą. Obiecał mu jednak, że po jego śmierci będzie kontynuował rodzinną tradycję i czuje, że nie może go zawieść. Sam też z niecierpliwością czeka na pierwszych odwiedzających. Przyznaje, że najbardziej cieszy go widok uradowanych dzieci. W wieczór wigilijny niepozorny ogród na Sądecku znów przemieni się w niesamowitą, świąteczną krainę, do której ściągać będą setki, jeśli nie tysiące, ludzi z regionu i nie tylko.

– Tata zawsze coś koło domu oświetlał, były choinki i tak dalej. Ja miałem wtedy fazę na fajerwerki. Potrafiłem od października nie kupować sobie nic do jedzenia, kiedy mama dawała mi 2 zł na bułkę, bo zbierałem na fajerwerki. Ale jak w pewnym roku przewaliłem w powietrze chyba 700 zł, co w tamtych czasach było bardzo dużą sumą, to powiedziałem, że już dość i idę z tatą w lampki – opowiada Kamil.

Jurczyńscy zaczęli co rok wygrywać w konkursie na najbardziej oświetloną posesję w Ptaszkowej. Jak śmieje się Kamil, kiedy już było pewne, że i tak nikt ich nie przebije, zrezygnowano z organizacji konkursu. Choć wtedy nie było jeszcze nawet szopki.

Szopka

Tacie Kamila Jurczyńskiego zawsze marzyła się szopka. Opowiadał często synowi o takiej, która stała w prywatnym ogrodzie w Barcicach, skąd pochodził. Nawet mu ją pokazywał. W 2014 roku, kiedy zaczęli już pomału rozwieszać lampki w ogrodzie, postanowili, że szopka wreszcie powstanie. Pan Andrzej jako cieśla od razu miał pomysł na konstrukcję. Szopka była niewielka – jakieś 2 na 2 metry. Można ją było przenosić w dowolne miejsce. Kamil, który jeździł wtedy jako przedstawiciel handlowy, kompletował figurki w okolicznych sklepach.

– Pamiętam, że pierwszym kolednikom bardzo się spodobała – wspomina. – Później co roku chcieliśmy ją rozwijać. Kiedy odkryliśmy z tatą, że mamy tego samego bakcyła, to zaczęliśmy się nawzajem nakręcać. Przychodził październik, a tata w pracy myślał tylko o tym, co nowego zrobić w szopce. Ja tak samo. Mówiłem „mam pomysł, ale będzie pewnie



W wieczór wigilijny niepozorny ogród na Sądecku znów przemieni się w niesamowitą, świąteczną krainę, do której ściągać będą setki, jeśli nie tysiące, ludzi z regionu i nie tylko.

głupi”, tata mówił „mam pomysł, ale pewnie ci się nie spodoba”. I wychodziło z tego coś świetnego. Od początku chcieliśmy, żeby ta szopka to nie były tylko lampki.

Planowanie zajmowało im długie godziny. Obmyślali nową kolorystykę, ułożenie lampek. Myśleli nad nowymi dekoracjami i elementami.

– W 2016 roku, kiedy mieliśmy już naszego renifera Rudiego i stuletnie sanie, siostra stała w oknie i naliczyła 126 osób, które nas przez cały sezon odwiedziły. Pamiętam do dzisiaj. Teraz to się trafia w 15 minut – mówi Kamil.

Ludzie zaczęli się dowiadywać o niezwykłym miejscu. Powstała strona szopki w Ptaszkowej na Facebooku, gdzie Kamil do dziś dzieli się zdjęciami i nagraniami, choć podkreśla, że sam nie jest „dzieckiem internetu”. W końcu ogrodem Jurczyńskich zaczęły się interesować media, w tym te ogólnopolskie. Gdy nadeszła pandemia, była to jedyna czynna atrakcja w regionie. Nie obyło się bez kontrolnych wizyt sanepidu i policji, ale na szczęście żadnych nieprawidłowości nie stwierdzono. Sezon świąteczny 2020/2021 przywiódł jednak do Ptaszkowej tłumy. Niektórzy potrafili zostawiać samochód 2-3 kilometry dalej i pokonywać resztę trasy pieszo, by dotrzeć na miejsce.

Twórcy szopki chcieli, by to miejsce nie tylko bawiło, ale i uczyło. Z czasem powstały różne działy, jak na przykład dział biblijny z Arką Noego i Arką Przymierza, dział patriotyczny, czy skansen z różnego rodzaju sprzętami rolniczymi sprzed lat. Przy poszczególnych ekspozycjach można obecnie znaleźć także opisy.

Jak zaznacza mieszkaniec Ptaszkowej, właściciele iluminacji, które można znaleźć w innych miejscach

Polski, zwykle ograniczają się tylko do ich włączania. Często ogrody są zamknięte i ozdoby można podziwiać tylko z ulicy. U Jurczyńskich od początku było inaczej. Zawsze wychodzili do swoich gości, witali ich, rozdawali cukierki i chętnie rozmawiali. Tak jest do dziś. Zwiedzający mogą zajrzeć w każdy zakamarek ogrodu, robić zdjęcia. Trzeba jednak pamiętać, że to prywatny teren.

– Ludzie są różni. Dlatego teraz też nie świecimy całą noc. Kiedyś tak było, ale jak zaczęła przyjeżdżać młodzież koło północy i robić zabawy pod domem, to trzeba było z tego zrezygnować. Teraz stanowczo gasimy o konkretnej porze – tłumaczy Kamil.

Nie tylko przygotowanie, ale i działanie szopki wymaga od niego ogromnego zaangażowania. Z założenia, atrakcja działa od wieczoru wigilijnego do Matki Bożej Gromnicznej – 2 lutego. Warto jednak na bieżąco śledzić zamieszczane na Facebooku informacje o tym, czy atrakcja jest czynna w poszczególne dni. Kiedy pogoda nie dopisuje, nie ma śniegu i mrozu, szopka pozostaje pogrążona w ciemności. Przyjmowanie odwiedzających jest bowiem niebezpieczne, gdy ogród pokrywa się błotem. Pojawia się wtedy też jeszcze większy problem z parkowaniem, mimo że rodzina Jurczyńskich udostępnia na zostawienie samochodów swoją półhektarową łąkę. Mieści się na niej nawet 120 pojazdów, ale tylko kiedy gleba jest zamrznięta, jak podczas organizowanego w ubiegłym roku w szopce koncertu kołód. W okresie świątecznym 2023/2024 temperatura była najczęściej dodatnia i po raz pierwszy szopka częściej nie świeciła niż świeciła. Nawet wtedy Kamil wyciągał traktorem na drogę w sumie 54 samochody.

Strata

W 2021 roku dowiedzieliśmy się, że tata ma raka. Powiedziałem wtedy, że jeśli to będzie jego ostatnia szopka, to ja mu załatwię żywe zwierzątka. I to było bardzo ciekawe, bo on leżał, ale jak powiedziałem, że przyjechały owce, to wstał, ubrał się i dorobił wejście do szopki i cały bok dla zwierząt – zdradza Kamil Jurczyński.

Był to bardzo trudny czas dla rodziny. Szopka w Ptaszkowej była dziełem pana Andrzeja i jego ogromną pasją. Kochał stać przy wejściu, witać gości, rozdawać dzieciom cukierki. Podczas swoich ostatnich świąt nie był w stanie już tego robić...

– Przez cały sezon stał przy oknie. Nie miał już głosu, miał problemy z mówieniem. I te łzy, kiedy patrzył przez okno na odwiedzających, na uśmiechnięte dzieci i nie mógł do nich zagadać... To był dla mnie bardzo przejmujący moment. Do dzisiaj pamiętam naszą rozmowę, kiedy powiedział, że jak tylko dam radę, to żebym to kontynuował. Obiecałem wtedy, że będę to robił – opowiada Kamil.

Andrzej Jurczyński odszedł 18 czerwca 2022 roku. Miał 57 lat. „Tato, bez Ciebie nic już nie będzie takie samo. Od teraz będziesz Naszym Aniołem Stróżem. I tak jak do tej pory rozświetlałeś nasz dom, to teraz Niebo zabłyśnie milionem światełek” – zegnali go bliscy.

To był trudny rok dla rodziny Jurczyńskich. Dwa tygodnie po śmierci pana Andrzeja zmarła mieszkająca w domu babcia. W listopadzie Kamil i jego żona Angelika przywitani na świecie drugiego synka. Choć to nie była łatwa decyzja, tamtego roku szopka w Ptaszkowej nie rozbiła. Oprócz spraw rodzinnych

zadecydowały o tym kwestie finansowe. Do tamtej pory koszty przygotowania iluminacji tata z synem dzielili na dwóch. Ponadto gwałtownie wzrosły ceny lampek, a do tego doszła kradzież i zdewastowanie części instalacji... Kamil zbudował drewnianą szopkę, którą postawił na grobie taty. Zapowiedział też, że w kolejnym roku zrobi wszystko, by atrakcją w jego ogrodzie znów była gotowa na odwiedzających. Tak też się stało.

Zbiórki

Wszyscy myślą, że największym kosztem utrzymania szopki w Ptaszkowej są opłaty za prąd. Okazuje się, że wcale nie. Od jakiegoś czasu najwięcej pieniędzy pochłaniają kable, włączniki, wtyczki, lampki. Wszystko to Kamil Jurczyński kupuje z własnych oszczędności. Wielu fanów tego miejsca namawiało go, by założył zbiórkę na działalność szopki lub po prostu postawił przy wejściu skarbonkę. On jednak mocno się przed tym wzbrania.

– Powtarzam zawsze, że jak nas nie będzie stać, to nie będziemy robić. To jest po prostu pasja, choć w ostatnich latach kosztowna – przyznaje.

Zdradza jednak, że dwa lata temu ukrył przy jednej z atrakcji małą skarbonkę dla wdzięcznych gości. Jednak nie jest łatwo ją znaleźć.

Warto dodać, że choć nie ma zbiórki na szopkę w Ptaszkowej, a korzystanie z atrakcji jest całkowicie darmowe, to już po raz trzeci w ogrodzie Jurczyńskich będzie można spotkać wolontariuszy z puszkami.

– Zawsze powtarzałem, że zachęcamy do prowadzenia u nas zbiórek na przykład dla chorych dzieci. Przyjdźcie, zbierajcie. My nie jesteśmy w stanie tego robić, ale dajemy miejsce, ciepłą herbatę i kawę, posiłek.

Pierwsza zbiórka przy szopce w Ptaszkowej ruszyła w sezonie 2021/2022. Zbierano wtedy pieniądze na operację ciężkiej wady serca Matyldy Rózak. Do puszek wpadło 40 331,21 zł. W ubiegłym roku natomiast wolontariusze kwestowali na rzecz Wikusi Wróbel – dziewczynki cierpiącej na rdzeniowy zanik mięśni (SMA), która potrzebowała 10 milionów złotych na lek. W ogrodzie Jurczyńskich zebrano wtedy dokładnie 52 333,75 złotych.

W tym roku będzie kolejna zbiórka. Tym razem dla Oliwki Gajdy z Trzetrzewiny. Do 2,5 roku życia dziewczynka rozwijała się prawidłowo, aż pewnego dnia niespodziewanie dostała ataku padaczki. Po długich miesiącach leczenia i badań zdiagnozowano u niej bardzo rzadką chorobę – ceroidolipofuscyozę neuronalną typu 2 (CLN2). Dzieci z tą przypadłością cofają się w rozwoju, przestają chodzić, widzieć, aż w końcu oddychać...

Partnerzy wydania:





Oliwka ma sześć lat i jest obecnie w zaawansowanym stadium choroby: leży, nie widzi, przestała mówić, jest karmiona przez PEGa. Rodzice robią wszystko, by zapewnić jej najlepszą opiekę medyczną. Leczenie i rehabilitacja jednak sporo kosztują.

Kolejny sezon

Choć w ogrodzie Jurczyńskich miejsca coraz mniej, szopka w Ptaszkowej nieustannie powiększa się o kolejne atrakcje. Co roku zmienia się też oświetlenie – inne ułożenie, inne kolory. Lampek są tysiące.

– W tym roku postanowiliśmy, że każdy z naszych działów zostanie lekko powiększony. W dziale patriotycznym dochodzą nam dwie rocznice: wybuchu powstania warszawskiego oraz wybuchu II wojny światowej. W dziale skansen pojawił się stary wóz drewniany oraz drewniany młynek do zboża – mówi Kamil.

Sporą nowością będzie „biegun północny”. Jak wyjaśnia twórca szopki, jest to jakby dom świętego Mikołaja. Znajdzie się tam sporo dmuchanych elementów: pingwinków, niedźwiedzi polarnych.

– Taką miałem wizję, jak się kiedyś obudziłem. Przez trzy miesiące chodziłem dookoła i szukałem na to miejsca. Połowa naszego terenu leży na stromym brzegu. W końcu z płyt OSB, które zostały mi z remontu domu, zbudowałem

na brzegu równą platformę. Co prawda jest to na południu, ale umieściłem tam biegun północny – śmieje się.

Według planów nie zabraknie też żywych zwierząt w szopce. Pewien pan obiecał wypożyczenie kozy i dwóch owieczek. Będą również kury i króliki.

Miłość

Kamil Jurczyński przyznaje, że praca nad szopką jest dla niego bardzo trudna psychicznie, odkąd odszedł tata. Czasem przechodzi momenty załamania. Wcześniej dzielili się nie tylko obowiązkami przy tworzeniu tego miejsca, ale i po prostu swoją pasją, pomysłami.

– Staram się też być przy moich dzieciach, nie wyjeżdżam na żadne delegacje. Ale kiedy pracuję nad szopką, wracam z roboty, przywitam się z dziećmi i idę na pole. Wracam czasem do domu po 2. w nocy. Później, kiedy szopka jest otwarta, też przebywam cały czas na zewnątrz, potem trzeba jeszcze wszystko powylaczać, zabezpieczyć... Wyrzeczeń jest dużo, ale pocieszają mnie prowadzone u nas zbiórki charytatywne, możemy pomóc dzieciaczkom.

Szopka w Ptaszkowej jest miejscem, które powstało z miłości ojca i syna, ale też miejscem, które tę miłość rozsiewa. Nie chodzi tu tylko o hojne serca, które odwiedzający

okazują potrzebującym dzieciom. Do ogrodu Jurczyńskich ludzie przychodzą całymi rodzinami, spędzają czas z bliskimi. Pewnego razu doszło tu do zaręczyn.

– Specjalnie odpaliliśmy wtedy szopkę trzy dni wcześniej – mówi Kamil.

Sam też dzięki szopce poznał miłość swojego życia.

– Gdy ktoś mówi, że nie ma miłości od pierwszego wejrzenia, to się z nim nie zgadzam. Kiedy tylko ją zobaczyłem, to nie wiem, czy to był Duch Święty, anioł stróż, czy po prostu moje sumienie, ale wewnętrzny głos powiedział mi, że to moja żona i matka moich dzieci. Co więcej, kiedy zamykaliśmy wtedy szopkę, tata powiedział do mnie: fajną będziesz miał tą żonę. Jaką? No tą, co o 19. stała obok pasterzy i tak kuciała, robiła sobie zdjęcia. I rzeczywiście, tak się stało, że została moją żoną.

Jest jeszcze jedna miłość, o której mówi Kamil Jurczyński. Miłość, która według słów jednej z pastorałek „w łobie śpi”.

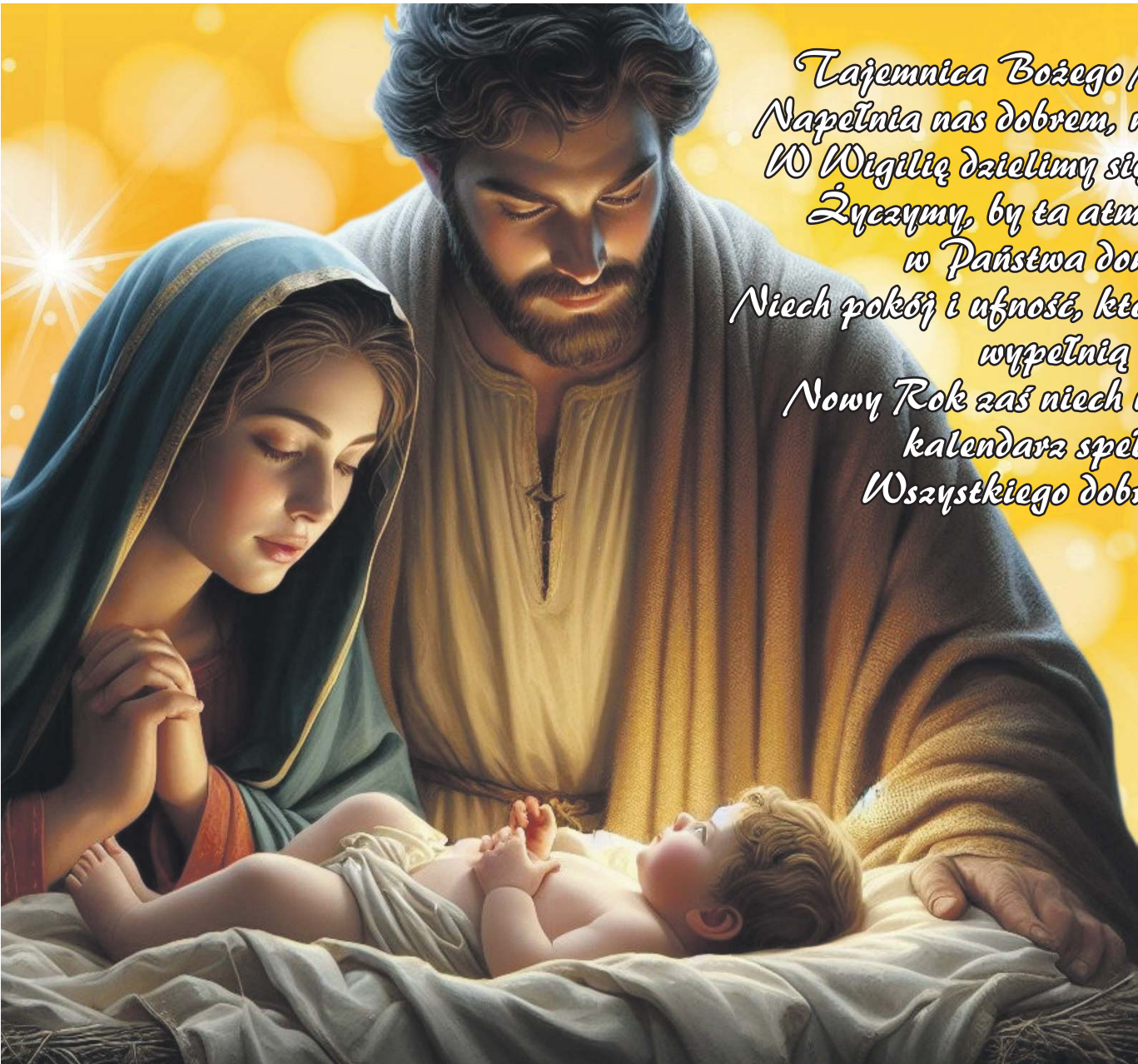
– Każdemu powtarzam, że to nie lampki są najważniejsze ani ozdoby, ani Mikołaj. To wszystko, jak i świąteczne pioseneczki w radio, ma drugorzędne znaczenie. Najważniejszy jest ten Jezusek, który leży w szopce. To ważne, żeby nie zgubić tej prawdziwej istoty Bożego Narodzenia – podkreśla.



Kamil Jurczyński z rodziną.

ZDJĘCIA: ARCH. P. JURCZYŃSKIEGO

REKLAMA



*Tajemnica Bożego Narodzenia ma wielką moc.
Napełnia nas dobrem, nadzieją i wiarą w człowieka.
W Wigilię dzielimy się opłatkiem i dobrym słowem.
Życzymy, by ta atmosfera radości była obecna
w Państwa domach przez cały rok.
Niech pokój i ufność, które są przesłaniem tych Świąt,
wypełnią wszystkie serca.
Nowy Rok zaś niech upłynie w zdrowiu i zapełni
kalendarz spełnionym marzeniami.
Wszystkiego dobrego! Wesołych Świąt!*

*Przewodniczący Rady Miejskiej
Andrzej Stawiarski*

*Zastępca Burmistrza
Kazimierz Gizański*

*Burmistrz Starego Sącza
Jacek Lelek*

Partnerzy wydania:





O wyższości sandacza nad karpem i pstrągiem

» Jerzy Widel

Dla większości z nas, zwykłych śmiertelników, w wigilijnej wieczerze wigilijnej nie może zwykle zabraknąć podstawowego dania – karpia w różnej postaci, czy to smażonego w panierce, czy też bez panierki, ewentualnie karpia po żydowsku z rodzinami lub bez albo też zupy rybnej.

Kiedy spotykam się z grupą wędkarzy skupionych w Kole Polskiego Związku Wędkarskiego „Zakamienica” w Nowym Sączu, na moją informację o wigilijnej w karpem na czele słyszę głosy irytacji, wręcz oburzenia! Broń Boże spożywać karpia nawet w tak osobliwym i szczególnym dniu. To ryba zamulona, śmierdzi mączką rybną, chyba że przez miesiąc była pozbawiona dokarmiania. Podobnie jak z karpem hodowlanym jest z pstrągiem. Z tym,

że w tym ostatnim przypadku okres „odchudzania” pstrąga z mączki rybnej, czy innych dodatków pokarmowych, antybiotyków trwa w hodowli przemysłowej dwa tygodnie. Zdaniem wędkarzy, ale przecież nie tylko z koła „Zakamienica”, o niebo lepsze są sandacze, okonie a nawet leszcze.

– Karpia nigdy nie jadłem i nie jem nawet w wigilię – mówi Janusz Najduch, prezes koła z ponad 50-letnim stażem wędkarskim. – Kiedyś dawno temu na stole były pstrągi, ale w karpie nie gustowały nawet moje dzieci. Sandacz, okoni to są smaczne ryby.

Nowosądecki Okręg Polskiego Związku Wędkarskiego powołano do życia w 1979 r. i nadal powierzchniowo obejmuje byłe województwo nowosądeckie zlikwidowane w 1999 r. Górnolotnie

można powiedzieć, co jest zresztą zapisane w statucie, sprawuje ochronę przyrody na dużych akwenach takich jak Jezioro Czortyńskie, Jezioro Rożnowskie, Jezioro Klimkówka, dzierżawiąc je na potrzeby wędkarstwa. Stąd ustawiczne zarybianie szczupakami, pstrągami, karpami idące corocznie w kilka ton narybku. Wędkarze pełnią też rolę społecznych strażników rybackich, ale przyznają szczerze, że z kłusownictwem jest coraz gorzej. Jak wyjaśnia Wojciech Olesiak, skarbnik Koła „Zakamienica” z 60-letnim stażem wędkarskim, kłusownictwo było i będzie, ale jego skala przetrwała w ostatnich latach wszelkie wyobrażenia.

– Złodzieje, bo tak ich należy nazwać, owszem posiadają karty wędkarskie, licencje, ale łowią ryby sieciami, nawet morskimi – mówi Olesiak. – Potrafią w poprzek Dunajca założyć sieć

Broń Boże spożywać karpia nawet w tak osobliwym i szczególnym dniu. To ryba zamulona, śmierdzi mączką rybną, chyba że przez miesiąc była pozbawiona dokarmiania. Podobnie jak z karpem hodowlanym jest z pstrągiem

Wojciech Olesiak z pamiątką z Kanady, gdzie złowił dorodnego łososia.

REKLAMA



GMINA KORZENNA

**Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia.
Niech ten radosny czas, przyniesie chwile refleksji,
pozwalając dostrzec w życiu to, co najważniejsze,
a każdy dzień Nowego Roku
niech będzie okazją do odkrywania nowych możliwości,
spełniania marzeń oraz realizacji planów.**

Wiesław Kracoń
Przewodniczący Rady

Leszek Skowron
Wójt Gminy Korzenna

Partnerzy wydania:



długości 80 metrów i wysoką na 4 metry. Łowią ryby na handel. Przodują w tym mieszkańcy Krakowa. Nazywamy ich „mięsiarzami” a sądy, jeśli trafi na wokandę sprawa, nie wymierzają należytych kar ze względu, jak to wyjaśniają, na „niską szkodliwość społeczną czynu”. To niezrozumiałe.

Koło PZW „Zakamienica” liczy 499 członków, w tym około 150 młodych wędkarzy. Powstało z wydzielenia się z koła „Centrum” w 1982 r. Ma siedzibę przy ulicy Husarskiej w okazałym budynku. W głównej sali posiedzeń oko przykuwają gabloty, półki z grubo ponad setką pucharów, dyplomów, nagród rzeczowych. Gospodarzem obiektu jest Józef Gadzina z blisko 40-letnim stażem wędkarskim.

– Nie mogło się stać inaczej w moim życiu, skoro wychowałem się nad brzegiem Kamienicy – mówi. – Właśnie w tym domu. Więc jako malec łowiłem w tej rzece strzeble, pstrągi na rękę a nawet raki. Podobnie jak nasz prezes Najdych, który się wychował nad Lubinką w Piątkowej, a skarbnik Wojciech Olesiak z koła większość życia spędził nad Dunajcem, mieszkając przy ul. Dunajcowej. Więc to oczywiste, że zostaliśmy wędkarzami.

Co im daje wędkarstwo, można naiwnie spytać. Wypoczynek na łonie natury, spokój wewnętrzny, wszak miewają różne zawody, i... adrenalinę dodaje Paweł Nowak, tropiciel głowacie w Dunajcu czy Popradzie.

– Złović głowacicę, królową wód, to prawdziwe mistrzostwo świata – dodaje. Jemu się to raz w życiu udało. To ceniona sportowo przez wędkarzy ryba lososiowata, która może mieć nawet 2 metry długości i ważyć 50 kilogramów.

No dobrze, a co z kulinarną stroną wędkarstwa? W przeciwieństwie do myśliwych wędkarze nie upajają się widokiem zabitych dzików, czy żubrów. Bo cóż, ryba jak ryba najczęściej jest z powrotem wpuszczana do wody. Tak bywa na licznych zawodach w kole, zawodach ogólnopolskich w różnych dyscyplinach: spławikowych, gruntowych, muchowych, spinningowych. A wody Dunajca, Popradu słyną z ryb lososiowatych choćby lipieni, czy wspomnianych głowacie. Ba, nawet między Zabrzeżą a Krościenkiem odbyły się muchowe mistrzostwa świata. A w wodach Popradu i Jeziora Rożnowskiego pojawiły się nawet jesiotry ze zbiorników słowackich po wielkiej powodzi w 2010 r.



Członkowie koła w czasie spotkania podsumowującego działalność w tym roku.

Zatem co łowią dla siebie i swoich rodzin wędkarze, jeśli przyjdzie im ochota zjeść pieczoną na ognisku, grillu rybę?

– W żadnym wypadku karp – wyjaśnia Włodzimierz Nowak. – Owszem bardzo smaczny jest sandacz, okoń, no może być pstrąg z rzeki, czy jeziora, leszcz. Ale to nie są towarowe, czy handlowe

połowcy, tylko odmiana w codziennym jedzeniu. Bo ryby słodkowodne są mimo wszystko drogie. Taki sandacz kosztuje 50 złotych za kilogram, leszcz 22 złote, pstrąg hodowlany 35 zł a karp 30 zł. W sieciach handlowych będzie przed świętami jeszcze drożej.

Zakończmy tę rybno-wigilijną opowieść optymistyczną

i symboliczną wiadomością. Jak co roku od lat, myślę, że nie tylko wędkarze z Koła „Zakamienica”, w dzień wigilijny pojedą nad Jezioro Rożnowskie łović „rybki” przez godzinę. Ale jak nakazuje tradycja, ani jednej nie zabiorą do domu na wieczerzę. Nawet gdyby to był dorodny szczupak, nie mówiąc o sandaczu.

REKLAMA

grupa
epl
w parlamencie europejskim

www.eppgroup.eu

**Wesołych, spokojnych Świąt
i wszystkiego najlepszego
w Nowym Roku 2025.
Niech się Państwu darzy!**

życzy

Jagna Marczałajtis-Walczak
Poseł do Parlamentu Europejskiego
Komisja Zatrudnienia i Spraw Socjalnych
Komisja Praw Kobiet i Równouprawnienia

marczulajtiswalczak.pl

Partnerzy wydania:





Jak przygotować organizm na świąteczne podjadanie?

» Rozmawia Natalia Sekuła

Rozmowa z JOANNĄ KRAJNAK – dietoterapeutką

– Istnieje instrukcja, jak przygotować swój organizm na świąteczną rozpustę jedzeniową?

– Kilka dni przed świętami warto dbać o lepsze nawodnienie, poprzez spożywanie większej ilości wody, naparów ziołowych, bulionów oraz sycących zup, aby wspomóc pracę układu trawiennego. Polecam dbać o minimum 4-godzinne przerwy między pełnowartościowymi posiłkami, unikając w ten sposób podjadania oraz spożycia największego posiłku w późnych godzinach wieczornych. W dniu Wigilii polecam zjeść sycące śniadanie, idealnie sprawdzą się śniadania na bazie jajek, np. omlet z warzywami, aby uniknąć „wilczego głodu” wieczorem. Najmniej korzystnym wyborem będzie śniadanie bogate w węglowodany jak musli, owsianka, płatki z mlekiem. Warto również rano po przebudzeniu, spożywać ciepłą wodę z imbirem i sokiem z cytryny, co dodatkowo wpłynie na usprawnienie trawienia.

– Czy czegoś powinniśmy unikać za wszelką cenę?

– Powinniśmy unikać tych potraw i produktów spożywczych, które ewidentnie od dawna nam nie służą, m.in. na które mamy zdiagnozowaną nietolerancję. Jeśli nie dotyczy nas ten problem, unikamy myślenia o jedzeniu w kategoriach „zakazane” lub „dozwolone”. Przeważnie te mniej korzystne, będą nas kusić bardziej. Ważniejsze jest, jak i w jakich ilościach jemy. Zamiast eliminować ulubione potrawy, jedzmy je w mniejszych porcjach, zwracając uwagę na sygnały głodu i sytości. Pamiętajmy, że posiłki w dobrej atmosferze sprawiają nam nie tylko więcej przyjemności, ale trawią się dużo lepiej niż spożyte nieświadomie i w pośpiechu. Dużo lepsze zawsze będą domowe tradycyjne potrawy niż półprodukty,

z których przystosujemy wigilijne danie. Przykład barszcz z koncentratu lub domowy na zakwasie. Wędliny ekologiczne lub pełne konserwantów. Święta to czas radości, spotkań i smakowania tradycyjnych potraw. Kluczem jest równowaga. Nie odmawiajmy sobie ulubionych dań, ale jedzmy powoli i w małych porcjach, by naprawdę cieszyć się każdym kęsem. Zawsze warto zacząć posiłek od warzyw – sałatka, kiszonki lub nasz tradycyjny barszcz czerwony na zakwasie, sprawią, że szybciej pocujemy sytość i nie sięgniemy po kolejne porcje z rozpędu.

– Dbamy o formę, chodzimy na siłownię, biegamy, pilnujemy się z tym, co i w jakich ilościach jemy. Kiedy przychodzi okres świąteczny, często słyszymy, ale i sami mówimy, że „w ciągu kilku dni przytyłam”. Czy faktycznie w dwa, trzy

dni możemy zrujnować coś, na co pracujemy przez cały rok?

– Wygląd i zdrowie naszego ciała, to nie suma kilku dni odżywiania, lecz efekt codziennych nawyków. Faktycznie wiele osób zauważa wzrost masy ciała po kilku dniach świąt, jednak z biochemicznego punktu widzenia bardzo trudno byłoby spożyć odpowiednią nadwyżkę kalorii – około 7-8 tysięcy dodatkowych kalorii dziennie przez kilka dni z rzędu – aby przytyć 2 kilogramy w tkance tłuszczowej. Szczególnie, gdy nie praktykowaliśmy przejadania się w ciągu roku i dbamy o skład naszych posiłków. Większość „świątecznego wzrostu wagi” to efekt nadmiaru jedzenia zalegającego w układzie pokarmowym, zanim zostanie strawione i wydalone, oraz zatrzymania wody w tkankach, co może mieć kilka przyczyn. Wzrost

wagi w krótkim czasie może być spowodowany nadmiernym spożyciem soli, zwłaszcza spożywczej jodowanej, bogatej w sód i ubogiej w potas. Dużo lepszym wyborem będzie dosalanie potraw naszą polską solą kłodawską – niejodowaną, dostarczającą dodatkowo magnez, wapń i potas. Jod warto przyjmować w formie organicznego jodku potasu. Kolejną przyczyną zatrzymania wody w organizmie i stanów zapalnych jelit powodujących wzdęcia i ból brzucha są niezdiagnozowane nietolerancje pokarmowe i alergię, które stają się coraz częstszym problemem. Trudne do strawienia bywają nabiał, mleko w proszku występujące w komercyjnych słodkościach, większe ilości mąki pszennej, czy pewne dodatki do żywności, których na co dzień nie używamy w naszej kuchni. Warto zatem czytać skład kupowanych produktów, a w idealnym przypadku przygotowywać tradycyjne domowe potrawy wraz z rodziną, dbając o jakość używanych składników. Ostatnią prawdopodobną przyczyną, o której chciałabym wspomnieć, jest magazynowanie glikogenu w wątrobie i mięśniach w wyniku spożycia

Pamiętajmy, że posiłki w dobrej atmosferze sprawiają nam nie tylko więcej przyjemności, ale trawią się dużo lepiej niż spożyte nieświadomie i w pośpiechu

REKLAMA

Ciacho bez cukru

Zapraszamy
ul. Lwowska 35/2
602 737 435
Ciacho bez cukru - Nowy Sącz
ciachobezcukru.nowysacz

*Życzymy Wszystkim
Słodkich Chwil, Radości w Sercu
i Zdrowia, które pozwoli cieszyć się
każdą małą przyjemnością*

MENU BEZ GLUTENU*
WWW.CELIAKIA.PL

NIECH MAGICZNA MOC WIGILIJNEGO WIECZORU
PRZYNIESIE WAM SPOKÓJ I RADOŚĆ.
NIECH KAŻDA CHWILA ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ŻYJE WŁASNYM PIĘKNEM,
A NOWY ROK OBDARUJE WAS POMYŚLNOŚCIĄ I SZCZĘŚCIEM.

NAJPIĘKNIEJSZYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ŻYCZĄ WŁAŚCICIELE I PRACOWNICY
ZM LEŚNIAK

Partnerzy wydania:



większej ilości węglowodanów w okresie świątecznym. Każdy gram glikogenu wiąże około 3-4 gramy wody, co wyraźnie podnosi wagę. Wzrasta również poziom insuliny, który dodatkowo wpływa na zatrzymanie wody. Jeśli po świętach wracamy do regularnych przerw i lekkostrawnych posiłków, waga powinna wrócić do normy. Nie bagatelizujemy jednak nagłego wzrostu wagi w krótkim czasie i szukamy przyczyn, aby zapobiec temu w przyszłości.

- A może za grzech przejadania się odpowiada także myślenie na zasadzie „wszystko albo nic”? Bo skoro np. nie jedliśmy ciast przez rok, a przy okazji świąt nimi się zajadamy, to w naszej głowie pojawia się myśl: „no i zmarnowałam rok”...

- Myślenie w kategorii „wszystko albo nic” bywa zgubne i przyczynia się do niepotrzebnych wyrzutów sumienia. Święta to czas, w którym powinniśmy cieszyć się spokojem i bliskością z rodziną, a nie liczeniem kalorii i nieświadomym jedzeniem, aby się nie zmarnowało. Świętowanie wiąże się z większą ilością różnorodnych posiłków i to normalne, że widząc suto zastawiony stół, mamy ochotę spróbować niemal wszystkiego. Porcje nie muszą być duże, jeśli chcemy spróbować więcej potraw. Starajmy się delectować posiłkami, aby pojawiło się uczucie sytości, potrzebujemy czasu, nie zapominajmy, że jutro też jest dzień i zawsze można poprosić o zapakowanie porcji świątecznych smakołyków na później. Jeśli jednak naszą słabością są słodkie lub słone przekąski i trudno nam przejść obok nich obojętnie, warto po spożyciu jednej porcji spróbować odwrócić na kilkanaście minut uwagę na inną aktywność, skupić się na rozmowie, zainicjować spacer, włączyć muzykę lub napić się wody, naparu miętowego, który dodatkowo poprawi trawienie. Po upływie 15 - 20 minut warto ponownie ocenić swój głód, być może był to tylko apetyt na kolejną porcję. Jeśli jednak zdecydujesz się na kolejną przekąskę, zastosuj zasadę „najpierw błonnik”. Zjedz najpierw np. salatkę, a dopiero później sięgnij po coś bardziej kalorycznego.

Dzięki temu poziom glukozy wzrośnie wolniej, a organizm będzie lepiej kontrolował apetyt.

- Nie ukrywajmy, na wigilijnym stole znajduje się wiele potraw. Również tych, które z natury są wzdymające. Jak sobie radzić z dyskomfortem trawiennym? Jakie są na to sposoby? Co po sobie jeść, a czego nie jeść, by nie musieć mierzyć się z tym problemem?

- Powodem dyskomfortu trawiennego najczęściej jest nadmiar fermentujących węglowodanów (FODMAPs, w tym FOS). Świąteczne potrawy, takie jak kapusta kiszona, pierogi z kapustą, grzyby czy słodkie wypieki, zawierają fermentujące węglowodany. W jelitach osób z dysbiozą te składniki są nadmiernie fermentowane przez bakterie, co prowadzi do nadmiaru gazów. Ilość wzdęć i dyskomfortu trawiennego ukazuje nam kondycję naszych jelit i skład mikrobioty, dlatego jedni ludzie mają większy problem z tego typu daniami a inne nie zauważają dużej różnicy. Jeśli od dawna zmagamy się z tym problemem i świąteczne tradycyjne potrawy tylko je nasilają, warto wykonać odpowiednią diagnostykę i nawiązać współpracę z dietetykiem, który pomoże przywrócić równowagę w jelitach. Do tego czasu niestety nie powinniśmy spożywać dużych ilości fermentujących węglowodanów. Istnieją również probiotyki specyficzne dla redukcji gazów, polecam szczepki, takie jak Lactobacillus Reuteri, Bifidobacterium infantis czy Lactobacillus plantarum, które wspierają równowagę mikrobioty. Warto zachować przerwy między posiłkami wysokobiałkowymi jak ryba, mięso od węglowodanowych jak np. pierogi, kluski, świeże owoce, aby zminimalizować fermentację. Spożyć między posiłkiem bezalkoholowy napój wspomagający trawienie na bazie octu jabłkowego, mięty lub soku z cytryny. Takie soft drinki na poprawę trawienia stają się coraz popularniejsze, dzięki swojej skuteczności działania. W przypadku pojawienia się problemów trawiennych oprócz naparu z mięty lub imbiru warto również użyć enzymów trawiennych.



- Wygląd i zdrowie naszego ciała, to nie suma kilku dni odżywiania, lecz efekt codziennych nawyków – podkreśla Joanna Krajnak.

FOT. ARCH. J. KRAJNAK

REKLAMA



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

**Życzę Państwu, aby te święta przy tradycyjnym
stole wigilijnym przyniosły dużo radości,
ciepła i optymizmu, a Nowy 2025 rok
spełnił wszystkie marzenia.**



Piotr Lachowicz
Piotr Lachowicz
Poseł na Sejm RP



Partnerzy wydania:





Pełnych ciepła, spokoju i radości
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Pomyślności i Sukcesów
w **2025 Roku!**

Życzy Poseł na Sejm RP Ryszard Wilk

Biuro Poselskie Posła na Sejm RP Ryszarda Wilka, ul. Rynek 20, 33-300 Nowy Sącz, www.ryszardwilk.pl





Moi Kochani!

Niech Boże Narodzenie przyniesie pokój Waszym sercom,
a narodzony Zbawiciel obdarzy Was łaską, radością
i nadzieją na każdy dzień Nowego Roku!

Patryk Wicher
Patryk Wicher
Poseł na Sejm RP





Małgorzata Kowalska 2024

**Tradycyjnie -
Wesołych Świąt!**

MAŁOPOLSKA

Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
składam serdeczne życzenia,
aby przyjście na świat Chrystusa
przyniosło ze sobą radość,
pokój, nadzieję i miłość.

Zdrowych i błogostawionych Świąt
oraz szczęśliwego Nowego Roku 2025

życzy

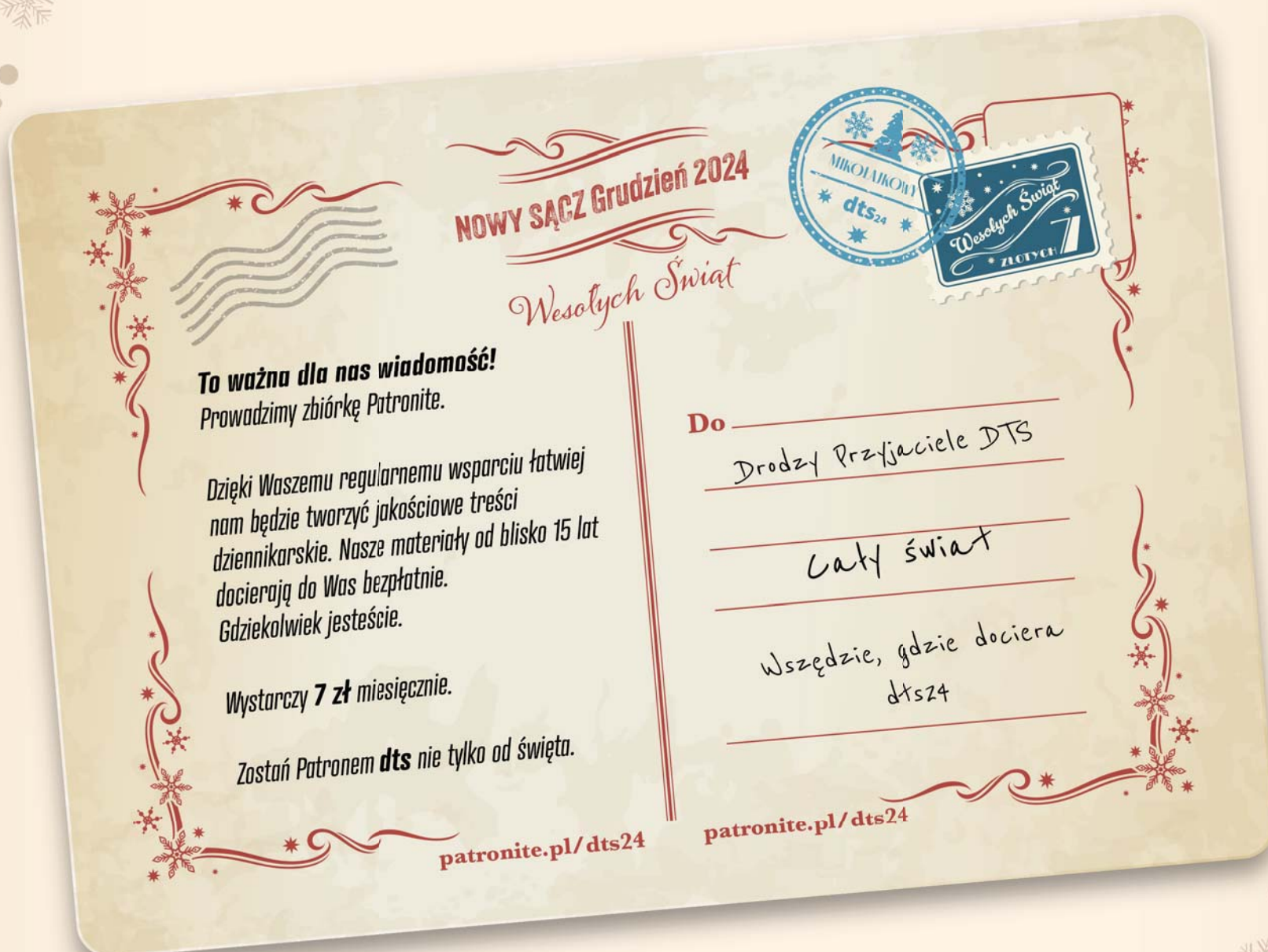
Witold Kozłowski

Witold Kozłowski

Wicemarszałek
Województwa Małopolskiego

dts²⁴

WAŻNA ŚWIĄTECZNA WIADOMOŚĆ



 PATRONITE



patronite.pl/dts24

Partnerzy wydania:





Lubię wierzyć, że dobro wraca

» Rozmawia Iga Kuk

Podczas przeglądania albumów rodzinnych przy okazji świąt, dostrzegam, jak ważne były u nas w rodzinie relacje. Od zawsze. I to kultywuję poprzez wspomnienia o tych, co odeszli – moich rodzicach, prababci i babciach, pradziadku i dziadku, wujkach i ciociach, o moim młodszym, już nieżyjącym bracie, o tradycjach, które przekazuję córkom i wnukowi. Korzenie wciąż są żywe – mówi nowosądeczanka WIESŁAWA BORCZYK, radca prawny, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

– Wierzy Pani w świętego Mikołaja?

– Wierzę i sama co roku próbuję wspierać świętego. Pamiętam o moich najbliższych, ale także o dalszych znajomych, tak by dla każdego mieć w ten świąteczny czas miły upominek, czasami dobre słowo.

– Jak ważne jest dobre słowo?

– W dzisiejszych czasach bardzo ważne i potrzebne. To przecież prosty sygnał, że myśli się nie tylko o sobie, ale także o innych, czasami słabszych, bardziej potrzebujących. Nie ograniczam się nigdy do grona rodzinnego, bo to oczywiste, poszerzam je o bliższych, dalszych znajomych; staram się pamiętać o innych, choćby w ten sposób, by zapytać, jak się czują, jak sobie radzą. Jestem typem człowieka, który został ukształtowany społecznie już w dzieciństwie, inaczej nie umiem.

– Łatwiej Pani dawać czy przyjmować?

– Nigdy nie analizowałam tego w takich kategoriach, zawsze żywo reagowałam na potrzeby innych, czy to w życiu zawodowym, społecznym czy rodzinnym. Staram się myśleć o tych ludziach, którzy są w szeroko rozumianej potrzebie, i na tym skupiało się wiele moich działań, projektów, przemyśleń, zwykle dobrze trafionych. Robiłam to przez całe

lata. Lubię wierzyć, że dobro wraca, że jeśli człowiek coś daje, nie myśląc, czy spotka go za to wdzięczność czy nie, to zostanie mu to zwrócone. Jest w tym wyższa równowaga. Dlatego nie przywiązuję się do myśli, że jeśli coś otrzymałam, trzeba to oddać, to się po prostu dzieje.

– Co stworzyło taką a nie inną osobowość? Co dostała Pani w domu, że wiedziała, którą drogą pójść?

– Myślę o tym szeroko, bo to jest całokształt rozmaitych okoliczności. Podczas przeglądania albumów rodzinnych przy okazji świąt, dostrzegam, jak ważne były u nas w rodzinie relacje. Od zawsze. I to kultywuję poprzez wspomnienia o dziadkach, babciach, moich rodzicach, tradycjach, które przekazuję córkom i wnukowi. Korzenie wciąż są żywe. Na zdjęciach okolicznościowych, których mamy wiele, mało jest pozowanych fotografii, więcej okolicznościowych sytuacji, które podkreślają jak ważna była wspólnota, czas przeznaczany na bycie razem i rozmowę. Patrząc, jak obchodziliśmy uroczystości, wyjeżdżaliśmy na wakacje, w góry, nad morze, na pielgrzymki do Kalwarii Zebrzydowskiej, budowaliśmy więzi. Zawsze ważne było dla nas, by być razem, celebrować czas wspólny, co dawało poczucie wsparcia. I dziś pamiętam o tym wszystkim, kiedy aktywnie angażuję się w sprawy społeczne i lokalne, to jest bardzo podobny schemat, polegający

na zaufaniu i wspólnocie. I jeśli myśle, skąd to mam, to na pewno zapisane w genach, ale też wyniosłam takie myślenie z kultury zachowań i tradycji. Do tego dochodzi wiedza, do której przywiązuję ogromne znaczenie, wierząc, że ubogacza człowieka, jeśli z niej mądrze korzystać. Dziś mamy nowe technologie, których nie było dawniej, mamy dostęp do tak wielu informacji. Wraz z tym dostępem, musimy nabyć umiejętności, które pozwolą nam dostrzec to, co w tym całym zalewie jest prawdą, a co już nią nie jest. Seniorzy tak często są wykorzystywani, bo nie potrafią odróżnić tego, co prawdziwe od fake newsa. Stąd ważne są takie kampanie informacyjne, jak ta ostatnia, którą organizuje m.in. telewizja Puls, Komenda Główna Policji a Ogólnopolska Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest jej partnerem. Adresujemy ją do osób starszych, tak, by uświadamiać i przestrzegać tę grupę społeczną przed niebezpieczeństwami w sieci. Nie wszyscy starsi ludzie potrafią zrozumieć, że ktoś chce ich oszukać, wykorzystując ich naiwność czy nieznajomość technologii. To nowe doświadczenie także dla mnie. W Sądeckim UTW także mamy wiele zajęć na ten temat.

– Jakie wartości wyniosła Pani z domu i czy wpłynęło to na Pani późniejsze wybory?

– Moja mama była nauczycielką polskiego i historii, ojciec był

ekonomistą, muzycznie uzdolnionym człowiekiem. Miałam trójkę rodzeństwa, brata i dwie siostry. Rodzice wynieśli ze swoich domów szacunek do tradycji, które kultywowali i do których przywiązywali wagę. Ważne były nauka i praca. Dziadkowie i rodzice mieli gospodarstwa rolne, ojciec pracował także zawodowo w Krakowie, jako specjalista ds. ekonomii. Mama uczyła przez pewien czas w szkole, ale przy czwórce dzieci trudno jej było wszystko pogodzić, więc zrezygnowała z posady. Nie znaczy to wcale, że zrezygnowała z nauczania, bo przecież myśmy w domu mieli drugą szkołę, trochę inną, ale zawsze. Mieliśmy wspólne miejsce, gdzie przygotowywało się do lekcji, omawiało lektury i czytało prasę, którą ojciec kupował; a były to między innymi „Przekrój”, „Dziennik Polski”, „Polityka”, „Życie Literackie”. W moim domu się czytało, rozmawiało o artykułach, autorach, problemach lokalnych i globalnych. Rodzice zabierali nas do Krakowa do kina, do teatru, do muzeum, o wszystkim rozmawialiśmy, nie było tematów tabu. Dziś, patrząc na to z perspektywy minionych lat, widzę, jak dużo zostało zasiane we mnie w dzieciństwie. Potem to przez cała lata pielegnowałam i wzbogacałam.

– Jakie Pani miała marzenia?

– Trudno mi sobie przypomnieć, tak dużo rzeczy robiłam. Moi rodzice rozwijali w nas talenty artystyczne,

byli w stanie dość dobrze ocenić możliwości i predyspozycje; mój brat grał na gitarze, ja uczyłam się grać na skrzypcach w szkółce muzycznej dla dzieci szkolnych, którą założył tata, miłośnik muzyki, zaangażowany także w działania orkiestry dętej „Sygnał” w Radziszowie (w tym roku obchodzi jubileusz 75 lat). Występowaliśmy na wielu lokalnych wydarzeniach. Pamiętam, jak deklamowałam wiersze i jak mama mnie przygotowywała. Sama zresztą pisała wiersze „do zeszytu”. Występowałam na początku i na zakończeniu roku szkolnego w Szkole Podstawowej w Radziszowie, gdzie mieszkaliśmy i pamiętam, że wcześniej ćwiczyłam każdy utwór z mamą. Ważne też dla niej było, abym na scenie się dobrze prezentowała; miałam zawsze białą bluzkę, granatową spódnicę, skromnie, bez żadnej przesady. I w takim domu żyliśmy, doceniając to, co mamy i co dostajemy. Rodzice kształcili się w Krakowie, to nie było w tamtych powojennych czasach powszechne, zwłaszcza jeśli chodzi o kobiety. Ale wokół nas mieszkali ludzie, którzy żyli inaczej, nie mieli często wykształcenia, stąd też moja mama, z zamiłowania społecznica, pomagała im pisać np. podania, listy, wypełniać dokumenty. Pamiętam ludzi, którzy przychodzili do domu, siadali przy naszym dużym okrągłym stole w kuchni, a moja mama prosiła, byśmy nie przeszkadzali. A że piekła wspaniałe rzeczy, to często pakowała im na do widzenia jeszcze kawałek placka do torebki. I ja nadal tak robię, tak robią moje córki. Będąc radcą prawnym i wykonując trudny dla kobiety zawód, przy trójce dzieci, zawsze starałam się być otwarta na innych.

– Jaką miała Pani motywację, gdy szła na studia prawnicze?

– To był zupełny przypadek. Kiedy wybierałam studia, modną była Akademia Górniczo-Hutnicza, otwierali na niej co chwilę nowe kierunki. Pamiętam, że wpadłam

Zawsze ważne było dla nas by być razem, celebrować czas wspólny, co dawało poczucie wsparcia. I dziś pamiętam o tym wszystkim, kiedy aktywnie angażuję się w sprawy społeczne i lokalne, to jest bardzo podobny schemat, polegający na zaufaniu i wspólnocie

REKLAMA

Wesołych Świąt

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

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

Partnerzy wydania:



wówczas na pomysł, że będę na AGH studiować ceramikę. Kiedy w klasie maturalnej nasz wychowawca pytał o plany, kierunki studiów i usłyszał ode mnie, co zamierzam wybrać, zaprośił moją mamę do szkoły. Kiedy wróciła z rozmowy, przekazała mi, że pan profesor poradził, bym się mi jeszcze raz dobrze zastanowiła. Dostrzegł bowiem umiejętności, zachowania, czy nawet rodzaj przekonywania innych w różnych szkolnych sytuacjach, które, jak uznał, świetnie by się sprawdziły w naukach społecznych. Stwierdził, że na pewno byłabym dobrym prawnikiem. I faktycznie złożyłam dokumenty na prawo na Uniwersytet Jagielloński.

– Żałowała Pani kiedykolwiek?

– Im jestem starsza, przestaję w ogóle cokolwiek żałować w życiu. Jestem wdzięczna swojemu profesorowi i kiedy to mówię, wysyłam do niego serdeczne myśli. Dzięki jego obserwacji i zainteresowaniu, wybrałam to, co pozwoliło mi połączyć swoje właściwości i predyspozycje. Pracując przez całe lata i mając kontakty z szefami administracji państwowej oraz prezesami dużych firm, w których prowadziłam obsługę prawną, nabywałam wiele umiejętności. Ich polityka sprowadzająca się do tego, bym tak prowadziła sprawy, żeby jak najmniej z nich trafiało do sądu, była bardzo mądra. Nauczyłam się wykorzystywać rozmowę, ugodę, negocjacje i szukać takich form, które obie strony przyjmą jako rozwiązanie problemu, co pozwalało oszczędzać czas i pieniądze. Tym się kierowałam i dziękuję losowi, że spotkałam takich ludzi na swojej drodze i przyjął ich argumenty, bo wydawały mi się właściwie. Dziękuję za wszystkie kontakty z „drugim człowiekiem”, bo miałam szczęście spotkać takie osoby, z którymi nadawałam „na tych samych falach” i dzięki którym mogłam łączyć wrażliwość z wiedzą. Łączenie ludzi widzących podobną perspektywę kolejnych działań, było dla mnie zawsze niezwykle inspirujące. I patrząc na to, czym dziś się zajmuję i co można zamknąć w hasło „polityka senioralna”, to przecież moje zainteresowanie nie wzięło się znikąd, ale z tych etapów mojego życia, o których właśnie rozmawiamy. Z mojej wrażliwości i tego, że mam jeszcze ochotę aktywnie uczestniczyć w różnych inicjatywach. Może inni nie mieli tyle szczęścia, by spotkać na swojej drodze tylu wspaniałych ludzi, którzy mnie rozumieli, ale też inspirowali, stwarzali warunki, w których mogłam się rozwijać i wskazywali perspektywę.



– Dziękuję za wszystkie kontakty z „drugim człowiekiem”, bo miałam szczęście spotkać takie osoby, z którymi nadawałam „na tych samych falach” i dzięki którym mogłam łączyć wrażliwość z wiedzą – mówi Wiesława Borczyk.

– Kiedy na dobre zaczęła się Pani interesować osobami starszymi?

– To kolejny przypadek, że zwróciłam uwagę na problem starzejącego się społeczeństwa. Przypadkiem bowiem była moja obecność na Forum Ekonomicznym w Krynicy-Zdroju, na którym trafiłam na panel o starzejącej się Europie. To był chyba 2007 rok, pamiętam profesora z Danii, który przedstawiał mapę demograficzną Europy z perspektywą kolejnych 10, 20 i 30 lat. Tak mnie to niesamowicie poruszyło i zainspirowało, że zaczęłam pogłębiać wiedzę, o której do tamtej pory nie miałam wyobrażenia.

– Nie czekała Pani do emerytury?

– Moja działalność społeczna zaczęła się, kiedy jeszcze pracowałam zawodowo. To był impuls; przebywałam w gronie starszych koleżanek, które wcześniej niż ja przechodziły na emeryturę. Po spotkaniach z nimi, widziałam, jak się zmieniały, choćby pod względem ograniczania kontaktów. Przy okazji imienin czy podczas przypadkowych spotkań na ulicach, rozmawialiśmy o tym, jak brakuje im kontaktów, które do tej pory miały dzięki pracy zawodowej. I o ile większość tych osób oczekiwała na emeryturę z radością, bo

przecież to więcej wolnego czasu na przeczytanie książek, na podróże, teatry, wystawy, to w samym momencie przejścia na emeryturę życie nie okazywało się tak wspaniałe jak w wyobrażeniach. Nie mówię, że to dotyczy wszystkich osób tak samo, ale wiele czuło się samotnie nawet w gronie rodzinnym. I te kontakty, i poczucie więzi dały im Uniwersytety Trzeciego Wieku. Dzięki nim mogą się spełniać, ale przede wszystkim spotykać i mówić o potrzebach, których spełnienie mogłyby im pomóc w życiu. Nie jest łatwo, nie mamy jako Uniwersytety Trzeciego Wieku

stałych środków, składki członkowskie są symboliczne (żeby nie tworzyły bariery finansowej dla seniorów), musimy gospodarować umiejętnie każdym groszem. Poszukujemy zewnętrznego finansowania w projektach, składamy oferty w konkursach, aby tworzyć ciekawą ofertę wykładów i innych zajęć. Warto to robić, bo uniwersyteckie grupy są równocześnie grupami wsparcia. Często projekt się kończy, coś udaje się zrobić, ale najważniejsze są relacje, które zostają. To nie jest tylko edukacja, ale przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem.

– Czuje się Pani spełniona?

– Nie chciałabym definitywnie odpowiedzieć, bo wciąż jestem intelektualnie sprawna, ciekawa życia, mam wiele różnych projektów i pomysłów. Jestem członkiem Rady Polityki Senioralnej, do której zaprosiła mnie pani minister Marzena Okla-Drewnowicz, powołana po raz pierwszy minister ds. polityki senioralnej w polskim rządzie. Działam również społecznie jako ekspert w sprawach NGO i samorządu terytorialnego. A w głowie mam plany dotyczące dalszego wspierania osób starszych. Liczba starzejących się ludzi będzie coraz większa, jesteśmy więc w momencie, kiedy sytuacja demograficzna musi wywołać u rządzących konkretne działania. I to powinny być działania międzypokoleniowe, ono są bardzo potrzebne, bo nie zawsze jeszcze te grupy umieją, chcą i potrafią pracować ze sobą. Stąd też wspólnie z mediami pokazujemy przykłady dobrych praktyk, by tworzyć atmosferę dobrych, wzajemnych relacji. Są tacy, którzy będą długo aktywni, ale też tacy, którzy będą potrzebować pomocy. I tu chciałabym do tej pomocy zachęcić młode pokolenie, pokazując im, że przecież i oni kiedyś znajdą się w takiej sytuacji, będą seniorami.

– Czego Pani sobie życzy pod choinkę?

– Życzę sobie pokoju na świecie. Jestem powojennym dzieckiem, ale ze wspomnień mojej rodziny, moich krewnych, wiem, jakie wojna niesie traumy i dramaty. Pamięć wojny i strat była pamięcią również mojej rodziny. I my, dzisiaj starsi ludzie, boimy się, by nie spotkało nas doświadczenie tak dramatyczne, jak w Ukrainie. Dlatego dla siebie, ale i dla wszystkich, życzę spokoju i pokoju nie tylko w tę świętą, ciłą noc Bożego Narodzenia.

REKLAMA

PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

Zdrowych Świąt!

Naturalny WAPŃ MAGNEZ

Z UZDROWISKA PIWNICZNA - ZDRÓJ

Partnerzy wydania:



Wszystkim Mieszkańcom i Gościom Gminy Łososina Dolna
z okazji świąt Bożego Narodzenia składamy płynące prosto z serca
najserdeczniejsze życzenia.

**Życzymy, aby ten wyjątkowy czas Świąt był czasem rodzinnych spotkań,
przyjaznych gestów, ciepłych słów oraz wspólnej radości.**

**Niech te Święta będą niezapomnianym czasem spędzonym bez pośpiechu,
trosk i zmartwień. Niech gwiazda betlejemską kieruje nasze kroki
ku nadziei, a Boże Dziecię otworzy umysły na piękno świata
i bliskość drugiego człowieka.**

**Niech pójdzie w zapomnienie to co dzieli, a nasze serca wypełni miłość,
radość, dar zgody i pojednania.**

To w najmniejszych rzeczach tkwi największa moc.

**Wierzimy, że nadchodzący Nowy 2025 Rok przyniesie Wszystkim wiele
niezapomnianych, pełnych szczęścia i radości chwil, a zarazem cały ogrom
wspaniałych okazji do zrealizowania najpiękniejszych planów i marzeń.
Życzymy również nieustającego daru zdrowia oraz sukcesów i pomyślności
w życiu zawodowym i prywatnym.**

Radosnych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego 2025 Roku!

życzą

**Przewodniczący Rady Gminy
Bolesław Oleksy**

**Wójt Gminy
Adam Wolak**

Wesołych Świąt

Na Święta Bożego Narodzenia
oraz nadchodzący Nowy Rok
dużo zdrowia, ciepła rodzinnego,
miłości i dobroci od ludzi,
codziennej radości nawet z najmniejszych rzeczy,
pomyślności i dostatku, wiary i nadziei
w lepszą przyszłość,
dających energii do realizacji zamierzonych pomysłów,
a przede wszystkim niosącego pokój
i ukojenie błogosławieństwa Bożej Dzieciny

życzą

**BIEGONICE
SKŁADY**

**psb
PROFI**

Partnerzy wydania:



Nowy Sącz
Miasto Królewskie



Zapraszam!
Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

KONCERT

Z KOŁĘDĄ

w wykonaniu

**MŁODZIEŻOWEJ
ORKIESTRY SYMFONICZNEJ**

Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Sączu
pod dyktando Wojciecha Zwierniaka

wraz z solistami

ze Studia Wokalnego i Rehabilitacji Głosu Monika Dubel
oraz IMMUSIC Izabela Mytnik

12 stycznia 2025 niedziela g. 18:00

Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu
Sala Widowiskowa / Al. Wolności 23

Bilety: 25 zł • 20 zł z Kartą Nowosądeczanina



Bilety do kupienia:
www.mok.nowysacz.pl
oraz w kasie MOK / Al. Wolności 23
tel.: 500 27 37 27 / bilety@mok.nowysacz.pl

przez
Świat



Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:



Wesołych ŚWIĄT

ZDROWYCH, RADOSNYCH I PEŁNYCH CIEPŁA
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA ORAZ
POMYŚLNOŚCI I SUKCESÓW W NOWYM ROKU

— ŻYCZĄ —

WŁADZE I SPOŁECZNOŚĆ AKADEMICKA
WYŻSZEJ SZKOŁY BIZNESU – NATIONAL LOUIS
UNIVERSITY W NOWYM SĄCZU



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY

Partnerzy wydania:





Jestem prosty chłopak ze wsi

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz



FOT. ARCH. DTS24

– Złapałem zdrowy balans między pracą a domem – przyznaje Mateusz Ziółko.

Rozmowa z MATEUSZEM ZIÓŁKO – piosenkarzem, pianistą, autorem piosenek

– Jesteś strasznie zajęтым człowiekiem. Umówić się z Tobą w Nowym Sączu to tak jak trafić może nie szóstkę ale piątkę w totka.

– Naprawdę? To aż tak źle wygląda z Twojej perspektywy?

– Olimpijczycy mówią, że w ciągu roku spędzają na ogół 320 dni poza domem. A Ty liczysz, ile dni spędzasz poza domem?

– Przestałem liczyć, bo wydaje mi się, że złapałem zdrowy balans między pracą a domem. Fakt – dużo wyjeżdżam, głównie w weekendy. Ostatnio zaczynam pracę nad nowym albumem, nowym materiałem, więc w tygodniu łapię jeszcze jakąś przestrzeń, żeby pojechać do studia, popracować nad przygotowaniami w telewizji. To rzeczy, które się dzieją z dnia na dzień. Stąd pewnie przekładaliśmy nasze spotkanie z dwa razy, za co przepraszam i dziękuję za cierpliwość. (...)

– A jak wracasz do domu, nie zabierasz z sobą roboty na chatę?

– Nie zabieram, choć siłą rzeczy czasem ta robota na chacie mnie spotka, bo dzwonią telefony, trzeba odebrać, porozmawiać. Moi chłopcy wiedzą, że tata musi czasem spędzić te 15–20 minut w studio na dole, żeby coś zrobić, coś nagrać albo z kimś porozmawiać, ale dbam bardzo o to, żeby moja rodzina, moje dzieci czuli, że są dla mnie najważniejsi. Moja uwaga jest na nich skupiona. Wczoraj byłem w domu jeden dzień po trzydniowym wyjeździe i cały dzień spędziłem z chłopakami w domu, gotowałem śniadanko, wieczorem zrobiliśmy sobie ognisko (...).

– Dobrym tatą jesteś.

– Staramy się razem z żoną. Dzieci są naszym oczkiem w głowie. To najważniejsza inwestycja w życiu – ich przyszłość, ich spokój. (...)

– Zanim włączyliśmy mikrofony, powiedziales: ja jestem prosty chłopak ze wsi.

– Bo jestem. Na wsi się wychowałem i to mi bardzo dużo dało. Dziś jest moim marzeniem, żeby mieć taki dom gdzieś na uboczu, w lesie, chociaż mieszkamy w pięknym miejscu, bo na Zawadzie a to już końcówka w Nowego Sącza, więc czujemy

się prawie jak na wsi. Ta prostota życia, w której się wychowałem, bardzo dużo mi dała, nauczyła mnie samodyscypliny, szacunku do pracy, do ludzi, do przyrody, do świata. I wdzięczności za proste rzeczy. (...)

– Czym się różni Zubrzyca Dolna od Zubrzyki Górnej?

– Nazwą (śmiech). To praktycznie jedna wieś odgródzona znakiem. Za moich czasów były jeszcze inne znaki drogowe. Nie wiem, czy pamiętasz, ale w pewnym momencie weszły nowe oznakowania – białe znaki. W latach 90. tego nie było, były zielone znaki – kończyła się granica. Jechało się z Dolnej Zubrzyki do Górnej, był znak – Zubrzyca Dolna koniec i przez jakieś pół kilometra nie było nic – ziemia niczyja, a potem zaczynała się Zubrzyca Górna. Były takie trochę tarcia między Zubrzą Górną a Dolną, bo Górna miała stary kościół, tam była pierwsza parafia, były dwie szkoły, więc my z tej Dolnej byliśmy tacy trochę gorsi, ale to się potem zatarło (...).

– Jest coś takiego, że ludzie, którzy urodzili się albo wychowali w takich miejscach jak Ty, na co dzień nie doceniają tego, w jak

fantastycznym, pięknym miejscu żyją. Teraz dopiero doceniasz to miejsce?

– Wydaje mi się, że chyba zawsze to doceniałem. Miałem takie mocne połączenie mentalne z górami, z przyrodą. Jak zacząłem chodzić do liceum w Krakowie, to potrafiłem iść na łabę, wsiąść do autobusu do Nowego Targu i przyjechać tylko po to, żeby posiedzieć na łące i popatrzyć na góry. Uwielbiałem to.

– Wkręcasz mnie teraz.

– Nie. Naprawdę, nieraz z kumplami tu przyjeżdżałem, po prostu to lubiłem.

– Nie wolałeś usiąść na Plantach w Krakowie?

– Nie, szum, smród. Nie, w ogóle miasto mnie nie kręciło. Lubię czasami tego miejskiego pędu zażyć. Żona studiuje, więc bywamy często w Warszawie i wtedy lubimy iść na kolację, położyć po Starym Mieście, iść do teatru, kina. Super, ale tak dzień, dwa. Tyle mi w zupełności wystarczy. Ale żeby odpocząć, złapać ten luz i ten balans, pogadać sobie z Bogiem, to potrzebna jest wiejska cisza, spokój przyrody, obecność krówek, zwierzątek, to jest genialne.

– Nie ma już takiej wsi.

– Jak nie ma? Zapraszam do Zubrzyki. A na Zawadzie wieczorem regularnie sarenki nam przebiegają przez drogę. (...)

– Mateusz Ziółko – romantyk?

– Tak, jestem bardzo wrażliwym chłopcem.

– Ale nie jesteś tym góraliem z dowcipu, kiedy to turysta przyjeżdża do Zubrzyki i mówi do miejscowego: Panie, ale tu u was piękne krajobrazy...

– Piękne by były, gdyby te góry nie zasłaniały (śmiech).

– No właśnie. Tego nie masz?

– Nie, ja uwielbiam góry. A propos tego patrzenia się na góry i odpoczywania, wychowałem się pod Babią Górą. Widok jest niezmierny. Babia Góra to jedna z trzech takich samotnych gór – masywów na świecie. Jest nasza Babia Góra, Góra Kościuszki w Australii i Kilimandżaro w Afryce. W domu mieliśmy czarnego owczarka belgijskiego – emerytowanego policjanta, z którym codziennie chodziłem na spacer. On się nauczył mojego rozkładu zajęć. Mama mówiła, że wiedziała, kiedy wrócić, bo on już na mnie czekał.

– I szliście na Babią Górę?

– Na Babią nie, bo to było daleko, ale obok mojego rodzinnego domu jest bardzo dużo gór, pagórków. Jest taka droga, tzw. furmaniec, bo tam się furmankami jeździło, i tym furmancem chodziłem na spacer z psem, pod kapliczkę, która jest na szczycie tej góry i tam sobie nieraz siadałem, podziwiając panoramę Zubrzyki, Babiej Góry, a jak się wyszło jeszcze wyżej na taką polanę za lasem to się widziało całe Tatry. Potrafiłem 3–4 godziny chodzić z tym psem po lasach, czasem z kumplami. Ja się wychowałem w wolności.

– Ale Ty masz dobre życie.

– Było różnie. Mam dobre życie, ale były sytuacje, kiedy bardzo sobie je żepsulem, na własne życzenie.

CAŁĄ ROZMOWĘ WYSŁUCHASZ NA DTS24:



Partnerzy wydania:



RESTAURACJA

4 Pory Roku

Radosnych, spokojnych, zdrowych i pełnych
rodzinnego ciepła Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęścia, osobistej i zawodowej pomyślności
w nadchodzącym Nowym Roku, a także spełnienia
wszelkich pragnień i oczekiwań

życzą

właściciel i pracownicy

Restauracji 4 Pory Roku w Nowym Sączu

AUTO-COMPLEX

POZNAJ ELEKTRYCZNĄ
KIA EV3

KIA

Movement that inspires

Auto-Complex
Autoryzowany Dealer Kia

Wielogłowy 188 / Nowy Sącz

tel. 18 443 22 33

www.auto-complex.pl



Zasięg do 605 km!



Partnerzy wydania:



Nowy Sącz
Miasto Królewskie



Święta Bożego Narodzenia to czas radości.
Radujmy się w gronie Najbliższych.
Życzę Wszystkim w 2025 roku pokoju na Świecie.

Ludomir Handzel



Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:



Alwis&Secura: Ogólnopolski lider ubezpieczeniowy z małego miasta

Jak to się dzieje, że firma z siedzibą w Nowym Sączu jest liderem na ogólnopolskim rynku ubezpieczeń? Alwis&Secura to doskonały przykład na to, że lokalne korzenie i globalne myślenie mogą iść w parze. W rozmowie z Magdaleną Prusak, Dyrektorem Sąddeckiego Oddziału Alwis&Secura, odkrywamy tajemnice sukcesu firmy.

Redakcja: Pani Magdaleno, zacznijmy od podstaw – czym dla Pani jest Alwis&Secura?

Magdalena Prusak: Jeśli miałabym opisać Alwis&Secura jednym zdaniem, powiedziałabym: to ludzie, relacje i pasja do działania. Jesteśmy czymś więcej niż „zwykłą agencją ubezpieczeniową”. Tworzymy społeczność, która łączy ludzi chcących pomagać innym – zarówno klientom w zabezpieczaniu ich życia, zdrowia i majątku, jak i współpracownikom. To właśnie relacje i współpraca są fundamentem naszej działalności.

Redakcja: Ubezpieczenia to często formalny i skomplikowany temat. Czy w Alwis&Secura wygląda to inaczej?

Magdalena Prusak: Zdecydowanie tak! W naszej pracy ubezpieczenia to przede wszystkim relacje. Oczywiście liczby i produkty są ważne, ale to narzędzia – prawdziwa magia dzieje się w rozmowie z klientem, w zrozumieniu jego potrzeb i wspólnym szukaniu najlepszego rozwiązania. Staramy się, by każdy klient czuł się traktowany jak partner, a nie „kolejny numer polisy”. Dlatego zawsze zaczynamy od tego, co dla niego jest najważniejsze i na tej podstawie dobieramy ofertę. Klienci doceniają takie podejście, bo czują, że naprawdę dbamy o ich bezpieczeństwo, a nie tylko o wyniki sprzedaży.

Redakcja: Firma działa w całej Polsce, ale podobno Wasze korzenie są szczególnie związane z południem kraju?

Magdalena Prusak: To prawda. Alwis&Secura działa na terenie całej Polski, ale nasza firma wywodzi się z południa kraju, gdzie zbudowano podstawy działalności. Obecnie mamy 8 oddziałów w całej Polsce i współpracujemy z ponad 1 000 agentów. Jesteśmy jedną z czołowych agencji ubezpieczeniowych w kraju. Potwierdza to nasz roczny obrót sięgający setki milionów złotych. Jesteśmy solidnym i sprawdzonym partnerem, a nie małą, lokalną firmą. Dzięki współpracy z 37 zakładami ubezpieczeniowy-

mi możemy oferować praktycznie każdy rodzaj ubezpieczenia – od najpopularniejszych, takich jak OC czy AC, po bardziej specjalistyczne rozwiązania, na przykład dla firm, fotowoltaiki czy ryzyk cybernetycznych. Ważne jest to, że nasze produkty są szyte na miarę. Wierzymy, że ubezpieczenia są tak różnorodne, jak ludzie, którzy z nich korzystają.

Redakcja: Zarządza Pani sądeckim oddziałem Alwis&Secura. Jak wygląda praca w tej roli?

Magdalena Prusak: Sądecki oddział to miejsce, które tętni życiem i jest blisko centrali, co daje nam duże wsparcie. Obecnie zarządzam zespołem 117 Biur Ubezpieczeń działających na terenie dawnego województwa nowosądeckiego. Każde z tych biur to osobna historia, inni ludzie i inne wyzwania. Naszym głównym zadaniem jest wsparcie agentów na każdym etapie ich pracy – od rejestracji w zakładach ubezpieczeniowych, przez organizację szkoleń, aż po doradztwo w trudnych czy nietypowych sprawach. Często mówimy, że nasza praca polega na szukaniu najlepszych rozwiązań – i to dosłownie. Każdy agent może liczyć na pomoc, dzięki czemu jego praca staje się prostsza i bardziej efektywna. Oczywiście to wszystko, nie byłoby możliwe, bez wspieranego zespołu, z którym pracuje: Moniki, Anety i Piotra. Każdy z nich wnosi coś wyjątkowego – ich działanie, udział i pozytywna energia powoduje, że codzienna praca w naszym oddziale to prawdziwa przyjemność.

Redakcja: Ostatnio dużo mówi się o nowoczesnych technologiach w ubezpieczeniach. Czy Alwis&Secura korzysta z takich rozwiązań?

Magdalena Prusak: Oczywiście! W Alwis&Secura zdajemy sobie sprawę, że nowoczesność to nie tylko modne słowo, ale realne narzędzia, które pomagają naszym agentom w codziennej pracy. Dzięki współpracy z Mapą Agentów mamy dostęp do zestawu rozwiązań, które ułatwiają życie i zwiększają efektywność. Kilka przykładów? Asystent Agent (AI) – narzędzie wspierane sztuczną inteligencją, które analizuje OWU w kilka sekund, oszczędzając czas. Wizytówka PREMIUM to z kolei osobista strona internetowa każdego agenta, z intuicyjnym panelem i możliwością własnej domeny. Mamy też SecuraBota, który przeprowadza wstępne APK, oraz CRM dla Agen-

tów, który gromadzi wszystkie dane o klientach i polisach w jednym miejscu. Ale oczywiście to tylko część możliwości! Wspieramy też naszych agentów w promowaniu swojej działalności dzięki wizytówkom w Google Moja Firma, wspólnym kampaniom reklamowym w sieci oraz darmowym materiałom marketingowym, jak zdjęcia, szablony czy webinaria. Te narzędzia są proste w obsłudze i intuicyjne, ale przede wszystkim naprawdę zmieniają sposób, w jaki pracują nasi agenci. Dzięki nim oszczędzają czas, mają lepszy kontakt z klientami i mogą skupić się na tym, co naprawdę ważne – na budowaniu relacji.

Redakcja: Jak wygląda codzienność w pracy agentów Alwis&Secura?

Magdalena Prusak: Każdy dzień jest inny – i to właśnie sprawia, że ta praca nigdy się nie nudzi. Jednego organizujesz szkolenie, drugiego doradzasz klientowi prowadzącemu firmę transportową, a trzeciego odbierasz telefon z pytaniem, czy można ubezpieczyć gołębie rozplodowe. Tak, mieliśmy taki przypadek – i tak, znaleźliśmy rozwiązanie! Każdy agent wnosi coś unikalnego, a każda sprawa to nowe wyzwanie. Ale na końcu zawsze chodzi o ludzi – to oni nadają sens naszej pracy.

Redakcja: Rynek ubezpieczeń dynamicznie się zmienia. Jak Alwis&Secura dostosowuje się do tych zmian?

Magdalena Prusak: Rynek ubezpieczeń rzeczywiście zmienia się bardzo szybko. Klienci coraz częściej szukają indywidualnych rozwiązań, które będą dostosowane do ich potrzeb. Dlatego nasi agenci specjalizują się w różnych dziedzinach – od ubezpieczeń fotowoltaiki, przez ryzyka cybernetyczne, aż po bardziej nietypowe polisy. Zawsze staramy się być krok przed zmianami, oferując naszym klientom i agentom produkty, które odpowiadają na współczesne wyzwania. To podejście sprawia, że zaufanie do Alwis&Secura stale rośnie.

Redakcja: Co powiedziałaaby Pani osobom, które zastanawiają się nad współpracą z Alwis&Secura?

Magdalena Prusak: Jeśli szukasz miejsca, w którym możesz się rozwijać, mieć wsparcie na każdym kroku i korzystać z nowoczesnych narzędzi, to Alwis&Secura jest idealnym wyborem. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z ubezpieczeniami, czy masz już doświadczenie – u nas znajdziesz

przestrzeń, by budować swoją markę i osiągać sukcesy. Dla klientów, którzy poszukują najlepszego ubezpieczenia, mogę powiedzieć jedno: nasi agenci to profesjonaliści z pasją, którzy zrobią wszystko, by znaleźć dla Ciebie idealne rozwiązanie.

Zapraszam do kontaktu – razem możemy więcej!

Dla współpracowników:
tel. +48 698 556 166
e-mail: mprusak@alwis.pl,
strona www.alwis.pl

Dla klientów:
Znajdź najbliższego agenta na
www.agenci.alwis.pl
lub zadzwoń: 18 444 28 20

Magdalena Prusak
Dyrektor Sąddeckiego Oddziału
Alwis&Secura



Zdjęcia zrobiono:
NOVA.Galicja
Karczma | Noclegi | Kawiarnia



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy spokoju, radości i wytchnienia od codziennych spraw. Życzymy, aby świąteczna atmosfera wypełniła Wasze domy ciepłem, miłością i dobrymi emocjami, a wspomnienia z tego czasu dawały uśmiech na długo po Nowym Roku.

Nowy Sącz, grudzień 2024 r.



MUSZYŃSKI
PARK ŚWIATEŁ
ZAPRASZAMY



Partnerzy wydania:





Medale olimpijskie, kobieca przewaga, piłkarskie niepokoje

» Jacek Bugajski

Mijający rok w sporcie nowosądeckim upłynął pod dyktando kobiet. To właśnie panie były autorkami największych i najgłośniejszych sukcesów w naszym regionie. Na pierwszy plan wysuwa się kajakarski medal Igrzysk Olimpijskich i zwycięstwo w prestiżowym kolarskim wyścigu Tour De France. Pod względem popularności i szumu medialnego w lokalnym środowisku jak zawsze wysoko należy ocenić wydarzenia piłkarskie. Jednak tym razem były to głównie niepokojące wiadomości, a ich finał jest sprawą otwartą. Wśród panów największe powody do zadowolenia ma siatkarska duma Nowego Sącza.

Klaudii Zwolińskiej – olimpijski medal i wielkie serce



FOT. PKOl

Pocieszający dla regionalnego sportu jest fakt, że o sportowcu z Nowego Sącza mówiono w całej Polsce. Ziemia nowosądecka w 2024 roku doczekała się kolejnego medalu Igrzysk Olimpijskich. Wszystko za sprawą Klaudii Zwolińskiej, która potwierdziła jednocześnie, że Nowy Sącz nadal jest ważnym ośrodkiem polskiego kajakarstwa górskiego. Srebrny medal Igrzysk XXXIII Olimpiady w Paryżu zdobyty przez Klaudię Zwolińską miał wyjątkowe znaczenie. To pierwszy medal wywalczony przez kobietę i drugi w historii polskiego kajakarstwa slalomowego zdobyty po 24 latach w rywalizacji olimpijskiej.

Klaudia Zwolińska miała wcześniej na swoim koncie kilka istotnych sukcesów. M.in. w ubiegłym roku zdobyła brązowy medal w slalomie K1 na Mistrzostwach Świata w Lee Valley (Anglia), co zakwalifikowało ją na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu. W maju tego roku zawodniczka zdobyła srebrny medal na Mistrzostwach Europy w kajakarstwie górskim w konkurencji cross indywidualny. Była również mistrzynią Europy juniorek (2015), mistrzynią świata juniorek (2016) oraz młodzieżową mistrzynią Europy juniorek (2018) w konkurencji K-1. Cztery lata wcześniej na Igrzyskach w Tokio (Japonia) wywalczyła piąte miejsce. Dlatego w Paryżu 26-letnia zawodniczka liczyła na poprawienie tego rezultatu. Swoją cel osiągnęła, zdobywając srebro.

Klaudia Zwolińska zachwyciła w olimpijskiej rywalizacji, a po niej pokazała wielką klasę i serce. Medal wywalczony w Paryżu przekazała na licytację charytatywną dla Polskiego

Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą. Uzyskane pieniądze z licytacji przeznaczono dla najbardziej potrzebujących chorych walczących z mukowiscydozą.

Po powrocie do Nowego Sącza Klaudia Zwolińska była witana w nowosądeckim Parku Strzeleckich jak bohaterka. Zasłużyła na to ciężką pracą i wrażliwością na potrzebujących. Prawdziwa duma Nowego Sącza.

Niewiadoma opanowała Tour De France

Pochodząca z Ochotnicy Górnej Katarzyna Niewiadoma od lat należy do czołowych zawodniczek polskiego sportu. W kolarstwie szosowym wypracowała sobie silną pozycję w międzynarodowej rywalizacji. Brakowało jej medalu Igrzysk Olimpijskich. Po tegorocznym starcie we Francji mogła czuć spory niedosyt. Na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu zajęła bowiem ósme miejsce. 30-letnia zawodniczka od dawna należy do światowej czołówki. W swoim debiucie olimpijskim w Rio de Janeiro w 2016 roku była szósta, a trzy lata temu w Tokio sklasyfikowana została na 14. miejscu. W sierpniu wróciła nad Sekwanę odnosząc życiowy sukces, triumfując w wyścigu kolarskim Tour de France.

Pochodząca z Ochotnicy Górnej 30-latką ma na koncie wiele innych sukcesów. W kwietniu wygrała jeden z najbardziej prestiżowych wyścigów klasycznych – Strzałę Walońską. W kolekcji ma m.in. brązowy medal szosowych mistrzostw świata (2021) oraz tytuł mistrzyni świata w kolarstwie gravelowym (2023).

Upragniony siatkarski medal

Z medalem z Igrzysk Olimpijskich wrócił również Marcin Janusz. 30-letni siatkarz pochodzący z Nowego Sącza wywalczył wraz z reprezentacją Polski srebro. W Paryżu siatkarze spisywali się znakomicie, przegrywając dopiero w finale z gospodarzami turnieju, Francuzami. Marcin Janusz jako rozgrywający spisywał się znakomicie.

Jest wychowankiem SKPS Dunajec Nowy Sącz. Na swoim koncie ma już sporo sukcesów, w tym m.in. dwa tytuły mistrza Polski, dwukrotnie wywalczył Ligę Mistrzów. Z reprezentacją wygrał Ligę Narodów mistrzostw Europy i srebrny medal Mistrzostw Świata. Jest zawodnikiem Zakсы Kędzierzyn-Koźle.

W 2024 roku odsłonił swoją gwiazdę w Alei Gwiazd Siatkówki w Katowicach.

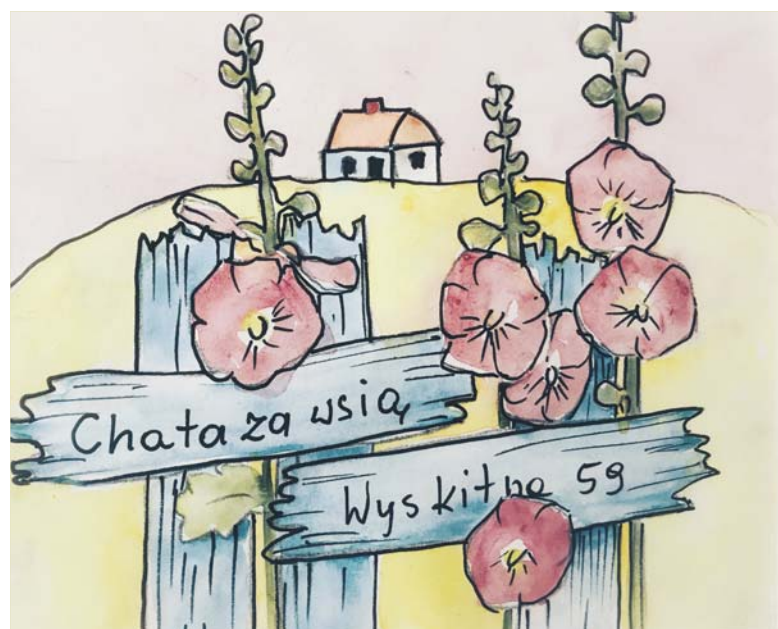
Kawa na kortach ziemnych

Nieżyły rok ma za sobą również wizytówka naszego regionu w tenisie ziemnym, 32-letnia Katarzyna Kawa pochodząca z Krynicy-Zdroju. Jako nastolatka uchodziła za obiecującą zawodniczkę tenisa ziemnego. Jej zawodowa kariera długo nie rozwijała się jednak tak jak się spodziewano. W ostatnich latach Katarzyna Kawa potwierdziła swoje duże możliwości. W 2024 roku wystartowała w turniejach wielkoszlemowych. W deblowej parze z Ukrainką Martą Kostniuk dotarła do 2. rundy Australian Open. W grze pojedynczej odpadła w 2. rundzie kwalifikacyjnej. Zawodniczka z Krynicy-Zdroju w 2024 roku była w dwusetce najlepszych tenisistek na świecie. Jak zapowiedziała, w kolejnym roku jej celem jest awans do pierwszej setki rankingu WTA (jak do tej pory jeszcze nigdy w niej się nie znalazła). W grudniu Katarzyna Kawa wraz z Mają Chwalińską zwyciężyła w turnieju WTA na kortach ziemnych w Buenos Aires (Argentyna). W grze pojedynczej dotarła do finału. Na pewno sporym prestiżem dla Katarzyny Kawy w 2024 roku była możliwość gry w parze Iga Świątek w reprezentacji Polski.

Z Żagiestowa do kolarskiej elity

Kolarstwo szosowe w naszym regionie to nie tylko sukcesy Katarzyny Niewiadomej. Urodzona w Krynicy-Zdroju Agnieszka Skalniak-Sójka nie może pochwalić się takimi osiągnięciami jak jej koleżanka z reprezentacji Polski. Jako juniorka zdobywała medale Mistrzostw Europy. Dwukrotnie zdobywała Mistrzostwo Polski w jeździe indywidualnej na czas. Obecnie 27-letnia zawodniczka z Żagiestowa wypracowała sobie bardzo silną pozycję. Na Igrzyskach

REKLAMA





**GORĄCE ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE I NOWOROCZNE
Z CHATY ZA WSIĄ!**

**NIECH TE ŚWIĘTA BĘDĄ PEŁNE DOMOWEGO CIEPŁA,
ZAPACHU PIERNIKA I KOŁĘD ŚPIEWANYCH PRZY
CHOINCE, A NOWY ROK PRZYNIESIE ZDROWIE, RADOŚĆ
I MNÓSTWO CHWIL BLISKICH SERCU. NIECH TRADYCJA,
SPOKÓJ I UROKI NASZEGO BESKIDU BĘDĄ WAM BLISKIE
PRZEZ CAŁY ROK!**

Partnerzy wydania:



Olimpijskich w Paryżu Agnieszka Skalniak-Sójka w jeździe indywidualnej na czas w zajęła dwunastą pozycję. W 2024 roku przedłużyła kontrakt z Canyon//SRAM, jednym z najlepszych kobiecych klubów kolarskich na świecie. Nadal będzie mogła startować w najważniejszych imprezach kolarskich.

Sandecja przygotowała horror. Będzie happy-end?



FOT. SANDECJA.PL

Po raz kolejny o spore emocje zadbała Sandecja Nowy Sącz. Niestety w drugim kolejnym roku były one głównie negatywne. Co nie zmienia faktu, że Sandecja najbardziej elektryzuje kibiców w regionie. W czerwcu sympatycy sądeckiej drużyny musieli przeżyć bolesną gorycz porażki, spadku do III ligi. Rok wcześniej pożegnali się przecież z I ligą. Sandecja wróciła na trzecioligowy poziom po wielu latach gry w wyższych ligach (w tym jeden rok w Ekstrklasie). Do tego rozpoczął się nerwowy czas rozliczeń (a przynajmniej tego chcieli kibice) i niepewność dotycząca przyszłości. Huśtawka nastrojów była ogromna.

W sierpniu Sandecja z wielką niepewnością wracała na ligowe boiska. Trenerem został Łukasz Mierzejewski, który zbudował ciekawy zespół jak na trzecioliigowe warunki. Dobre wyniki na pewno wpłynęły na ocieplenie sytuacji. Rundę jesienną podopieczni Mierzejewskiego zakończyli na pierwszym miejscu. Namieszcili w Pucharze Polski, eliminując m.in. ekstraklasową Cracovię. Przygodę zakończyli na 1/8 finału i porażce 0:1 z Puszcą Niepołomice. Sądecki zespół pod względem sportowym jest na dobrej drodze powrotu do II ligi. Jednak kibice w Nowym Sączu nadal wystawiani są na wielką próbę nerwów. Dotyczy to przede wszystkim kwestii dokończenia budowy stadionu. W poprzednich latach Sandecja w roli gospodarza występowała na wynajętych stadionach, a gdy już wreszcie wróciła na własne obiekty, rozgrywa mecze bez udziału publiczności. Do zakończenia inwestycji jeszcze daleka droga.

Jednak w drugim półroczu mijającego roku kluczowa stała się sprawa dalszego finansowania klubu. Przez lata spory ciężar spoczywał na miejskim samorządzie. Kilka miesięcy temu w mediach przewijały się nazwiska osób, które były zainteresowane kupnem Sandecji. Wreszcie we wrześniu zapadła decyzja. Rada Miasta Nowy Sącz wyraziła zgodę na sprzedaż 100 procent akcji Zakładom Mięsnym „Szubryt”. Właściciel firmy Zbigniew Szubryt o przejęcie klubu starał się już od dawna. Według wstępnych ustaleń Zakłady Mięsne miały kupić klub za symboliczną kwotę, ponad 3 tys. zł za wszystkie akcje klubu. Jednak Zbigniew Szubryt zobowiązał się, że na działalność spółki i prowadzonych przez nią drużyn piłkarskich będzie przeznaczał 3,5 mln zł rocznie przez okres 5 lat. W ciągu 10 lat nie dokona też zmiany nazwy klubu. Przez ten czas wszystkie mecze prowadzone przez PZPN miały odbywać się na miejskim stadionie w Nowym Sączu. Właścicielem miał być od 1 stycznia. Podpisanie ostatecznej umowy zapowiadano na początek grudnia. Po krótkim oczekiwaniu i ciągłych negocjacjach wreszcie zapowiedziano

przełom. Jednak jak to często bywa od kilku lat z Sandecją, wszystko jest bardzo skomplikowane i zagmatwane. Zbigniew Szubryt negocjował korzystniejsze dla siebie warunki umowy. Czy doszło do porozumienia, które zadowalały obie strony? Czy przejęcie Sandecji przez Zbigniewa Szubryta można uznać za sportowy happy-end? Niestety w połowie grudnia pojawiła się informacja, że biznesmen wycofał się z zakupu sądeckiego klubu. W nowy rok Sandecja wkracza więc w bardzo ponurych nastrojach, z dużą niepewnością o przyszłość.

Roztańczone dziewczyny w czołówce Mistrzostw Świata



FOT. ARCH. KLUBU

Klub Sportowy Global Cheer Nowy Sącz reprezentował nasz kraj na Mistrzostwach Świata Cheerleadingu. Zespół prowadził Mirosław Haczek, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Kamienicy. Były to drugie Mistrzostwa Świata zawodniczek, na pierwszych drużyna wywalczyła brązowy medal. W swojej kolekcji mają również wicemistrzostwo Europy. W kwietniu reprezentacja Polski uczestniczyła w Mistrzostwach Świata ICU Worlds 2024 w Orlando (Stany Zjednoczone). Podopieczne Mirosława Haczki wywalczyły znakomite piąte miejsce. Zespół Global Cheer to zespół złożony z zawodniczek z zespołów Cheer NS z Nowego Sącza oraz Diamond Cheer z Kamienicy w 2021 specjalnie na Mistrzostwa Europy w Atenach.

Sztangistka z Powroźnika z sukcesem podnosi ciężary

Jednym z ważniejszych odkryć sportowych na ziemi sądeckiej była Małgorzata Myjak z Powroźnika. W podnoszeniu ciężarów jest sporą nadzieją polskiego sportu. 20-letnia sztangistka została Mistrzynią Polski junierek w Zamościu. W kategorii do 59 kg z wynikiem 85 kg w rwaniu ustanowiła rekord naszego kraju. Podczas Mistrzostw Europy U20 i U 23 w Raszynie. Zawodniczka z Powroźnika zdobyła srebro w dwuboju 188 kg (86 kg + 102 kg), w kategorii do 55 kg.

Sportowy potencjał na kolejny rok na ziemi nowosądeckiej jest spory. Różnorodność dyscyplin, w których osiągane są sukcesy, świadczą o wszechstronności. Przez to jest ciekawiej.

REKLAMA

Kmak
KAMIONKA WIELKA

WESOŁYCH ŚWIĄT

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

Partnerzy wydania:



OD **1986** ROKU



DOŚWIADCZENIE
I PROFESJONALIZM



RESTAURACJE
I HOTELE

Kompleksowa usługa w zakresie **prania, krochmalenia oraz maglowania** tak istotnych dla hotelarstwa i gastronomii rzeczy jak: obrusy, serwety, pościel, koce, ręczniki, firany, zastony, odzież firmowa.

MAGIK
pralnia

KLIENCI
INDYWIDUALNI

Nasi Klienci mają możliwość **prania wodnego oraz chemicznego, zarówno odzieży letniej jak i zimowej m.in.:** płaszcze, kurtki, garnitury, garsonki. Czyścimy również kożuchy, skóry a także dywany, obrusy, koce, pościel i narzuty.



15+ PUNKTÓW
PRZYJĘĆ

Obsługujemy **powiat nowosądecki, limowski, gorlicki i suski.**



Stary Sącz, ul. Nadbrzeżna 20, tel. 18 400 01 10

www.pralniamagik.pl

Partnerzy wydania:





Z Kaczyńskim piekł kielbaski, z Tuskiem oglądał mecze

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z LESZKIEM ZEGZDĄ – samorządowcem

– Na dts24 jest archiwalny materiał sprzed ponad 30 laty ze spotkania z Donaldem Tuskiem. Młody chłopak Donald Tusk spotkał się z młodym aktywem sądeckim. Siedzisz tam w pierwszym rzędzie, patrzysz na Donalda Tuska i spijasz jego słowa. Pamiętasz to spotkanie?

– Tak, ale przez mgłę. Nie byłem nigdy w Kongresie Liberalno-Demokratycznym i nawet wydawało mi się, że jest mi daleko do nich.

– Myślałem, że powiesz, że zapamiętałeś to spotkanie z Donaldem Tuskiem...

– Przez te ponad 30 lat życia samorządowego miałem tyle spotkań, że czasem moja żona się dziwi, że nie pamiętam spotkania, na którym ona też była obecna, i rozmowy z tym czy tamtym. Nie pamiętam, bo tego było tak dużo. Chociaż podobno wybitni politycy pamiętają. Mogę chyba zdradzić, że mój przyjaciel Marek Lasota opowiadał, że spotkał się z Jarosławem Kaczyńskim, kiedy startował na prezydenta miasta Krakowa. Siedzieli przy jakimś obiedzie, dyskutowali i zeszło na mój temat. I Jarosław Kaczyński powiedział, że pamięta, że pisałem do niego list i zaczął fragmenty tego listu cytować! Po 30 kilku latach miał w pamięci takiego Leszka Zegzdę z Nowego Sącza.

– To się nazywa mąż stanu!

– List był rezygnacją ze współpracy z Porozumieniem Centrum...

– To dlatego zapamiętał...

– Pewnie tak. Wtedy też posłem ziemi sądeckiej był Lech Kaczyński, który wielokrotnie bywał u mnie w domu.

– Zdaje się byliście wspólnie na sylwestrze.

– Ale nie u mnie w domu, tylko u państwa Gieńców byliśmy na sylwestra. Natomiast u mnie paliliśmy ogniska, piekliśmy kielbaski.

– I Lech Kaczyński bywał na ogniskach u Ciebie?

– Oczywiście.

– I jak było?

– Bardzo sympatycznie. Co prawda czasem się męczyłem, bo jedyny temat jaki obowiązywał, to była polityka. Jestem człowiekiem, który owszem polityką się zajmuje, ale jeszcze ma wiele innych pasji i chętnie bym o nich pogadał. Ale to było cały czas kręcenie się wokół polityki a to po 2, 3 godzinach było nużące.

– Nie dało się o piłce nożnej pogadać?

– Nie, te tematy w ogóle u nas nie istniały. Nie było zainteresowania z drugiej strony, żeby przechodzić na inne tematy niż polityczne. (...)

CAŁĄ ROZMOWĘ WYSLUCHASZ NA DTS24



FOT. ARCH. DTS24

– Posłem ziemi sądeckiej był Lech Kaczyński, który wielokrotnie bywał u mnie w domu – wspomina Leszek Zegzda.



Jarosław Kaczyński powiedział, że pamięta, że pisałem do niego list i zaczął fragmenty tego listu cytować! Po 30 kilku latach miał w pamięci takiego Leszka Zegzdę z Nowego Sącza

REKLAMA

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

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

Zarząd, Pracownicy i Wolontariusze Towarzystwa Przyjaciół Chorych

Sądeckie Haspizjum

Partnerzy wydania:





*Pokój na ziemi ludziom,
a w niebie cisza gwiazd,
grają anieli,
świat się chlebem dzieli.
Świat ma dziś świąteczny blask...
Pięknych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
Oraz szczęśliwego Nowego Roku 2025
wszystkim pracownikom szpitala, pacjentom
i ich bliskim życzy
Dyrekcja Szpitala Specjalistycznego
im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu*

Partnerzy wydania:

Mariola Pawlak: rozwijamy się i szkolimy, robimy to wszystko dla Was

- Czy przez ponad 20 lat działalności Centrum Rehabilitacji Tukan zauważa pani jakąś zmianę w nastawieniu pacjentów i ich rodzin do walki o swoją sprawność? Zmienia się podejście na zasadzie „no trudno, stało się, do końca życia musi leżeć” w to, że „warto o siebie walczyć, inwestować w sprawność”?

- Świadomość społeczna zmieniła się diametralnie. Obecnie zdajemy sobie sprawę z możliwości rehabilitacji. Wcześniej po prostu to, że kogoś położono do łóżka i pozostawiono samemu sobie, wynikało z tej nieświadomości, niemożności, niedostępności, niewiedzy, że można takiemu człowiekowi pomóc. Nawet osoby starsze po rehabilitacji mogą wrócić do rodziny i cieszyć się spędzaniem czasu z wnukami, wspólnymi spacerami, a nawet pełnić funkcje społeczne. Dawniej leżenie w łóżku traktowano, jako jedyne rozwiązanie sytuacji. Dziś chcemy powiedzieć społeczności lokalnej, że jesteśmy tu dla Was i dla Was tyle lat pracujemy, zdobywając środki, ponieważ wielu pacjentów nie byłoby w stanie opłacić sobie rehabilitacji. W związku z tym walczymy o kontrakty NFZ. Mówimy że walczymy, ponieważ Narodowy Fundusz Zdrowia coraz mniejszą pulę pieniędzy przeznacza na rehabilitację, na dostępność do świadczeń. Rozwijamy się, szkolimy, robimy to wszystko dla Was.

- Rehabilitacja to jedyna droga do sprawności i życia bez bólu. Jak na przestrzeni tych lat zmieniał się zakres świadczonych usług i podejście do całego procesu?

- Zaczęliśmy funkcjonować w 2003 roku. Jesteśmy szpitalem rehabilitacyjnym. Na początku skupialiśmy się głównie na opiece nad chorym, stworzyliśmy oddział opiekuńczy. Całkowicie leżący pacjent jest trudniejszy do obsługi. Wymaga więcej diagnostyki, czy ilości osób do pomocy. Zaczęliśmy zatem wprowadzać elementy rehabilitacji. Poza tym, co ważne – pacjent sprawniejszy jest bardziej zadowolony, ma większą motywację do samorealizacji, podejmowania wyzwań i walki o polepszenie swojego bytu, zaczyna marzyć o samodzielnej podróży do córki, czy odprowadzaniu wnuków do przedszkola. Taka osoba ma szerszy horyzont od człowieka, który leży przez pół dnia bez ruchu, bo jego bliscy poszli do pracy. Skupiliśmy się na rehabilitacji i na tym, by podnieść pacjenta z łóżka. W wyniku obserwacji samych pacjentów, jak i rynku medycznego, a konkretniej - braku na rynku medycznym Nowego Sącza i okolic oddziału rehabilitacyjnego, stworzyliśmy po kolei: ambulatorium rehabilitacyjne, oddział rehabilitacji dziennej. Później poszerzyliśmy bazę łóżkową o oddział rehabilitacji ogólnoustrojowej dla pacjentów, którzy w wyniku nagłego zdarzenia tracili swoją sprawność ruchową.



- W 2010 roku na tej bazie powstał także oddział rehabilitacji neurologicznej. Potrzeba społeczna w tym zakresie zwiększa się?

- Było to świadome uzupełnienie usług medycznych na rynku sądeckim. Taka była także potrzeba słabnącego społeczeństwa, które starzeje się i wiekowo i mentalnie. Mniej się ruszamy, nasz organizm staje się mniej odporny na różnego rodzaju choroby. Coraz więcej jest przypadków wylewów, udarów i innych incydentów neurologicznych. Odpowiadając na tak ogromną potrzebę społeczną, otworzyliśmy ośrodek w Łabowej, w którym znajduje się oddział rehabilitacji neurologicznej (50 łóżek) i zakład opiekuńczo-leczniczy, który * jest kontynuacją i przekształceniem oddziału opiekuńczego w zakład opiekuńczo-leczniczy. Obecnie dysponujemy łącznie 140 łóżkami pobytu stacjonarnego: 40 łóżek na oddziale rehabilitacji ogólnoustrojowej, 50 łóżek na oddziale rehabilitacji neurologicznej i 50 łóżek w zakładzie opiekuńczo-leczniczym. Prowadzimy również rehabilitację w ośrodku dziennym a także dwa ambulatoria rehabilitacji, poradnię rehabilitacyjną i neurologiczną. Realizujemy świadczenia zarówno komercyjnie jak i na NFZ.

- Narzędzia w rehabilitacji kiedyś, a obecnie różnią się, chociażby przez wzgląd na pojawienie się robotów. Niegdyś terapia oparta była na sile fizycznej człowieka...

- Na początku były to urządzenia m.in. do: elektroterapii, magnetoterapii, lasery do laseroterapii, lampy do światłolecznictwa, wirówki do wodolecznictwa oraz różnego rodzaju terapie manualne. Terapię zaczynamy od zabiegów fizykalnych, gdzie uruchamiamy tkanki, które zaczynają pracować prawidłowo lub doprowadzamy do tego, żeby miały możliwość rozpoczęcia prawidłowej pracy. Jednak aby się poruszać, muszą zacząć pracować mięśnie i szkielet. Do tego doprowadza szereg zabiegów kinezyterapeutycznych. Terapeuta jest jednak też człowiekiem, męczy się, słabnie, a sukcesem w leczeniu jest przecieć powtarzalność ruchów i ilości zabiegów. Trudne jest porównanie efektu terapeutycznego, na który składa się nie tylko praca pacjenta, ale i również udział terapeuty. I właśnie tutaj w rehabilitacji swoje miejsce znalazły roboty, które zakupiliśmy. To nie znaczy, że magister fizjoterapii, fizjoterapeuta zniknie z horyzontu pacjenta. Wręcz przeciwnie. Terapeuta jest za każdym razem niezbędny, ponieważ musi

ustawić terapię, musi przygotować pacjenta mentalnie i fizycznie do wykonania zabiegu na tym robocie.

- Co „namacalnie” daje robot pacjentowi?

- Robot zapewnia nieskazitelną powtarzalność ruchu przy zadanych parametrach. Chodzi o siłę fizyczną, gdyż wykonuje nieustannie ten ruch z takim samym obciążeniem, z taką samą jakością podnoszenia kończyny czy całego pacjenta za każdym razem. Maszyna pomaga przy uruchomieniu symetrycznym. Mamy robota, który pracuje w płaszczyźnie 3D, to oznacza, że pacjent rękami może zatoczyć pełne koło w czasie jednego zabiegu. Co więcej, mamy pełną możliwość obserwacji postępów pacjenta – dostajemy natychmiast informację zwrotną, czyli tzw. biofeedback. Dzięki robotom możemy zdiagnozować pacjenta już na początku. Pozwalamy wykonać mu po swoim ruchy w zadanych parametrach. Notujemy to, później zadajemy ćwiczenia, pracujemy z biofeedbackem. Daje on nam jeszcze *drugą, bardzo ważną możliwość - uaktywnienia plastyki mózgu. Na ekranie pacjent widzi na bieżąco postępy oraz to, jakie ruchy powinien wykonać, by osiągnąć żądany efekt. Mózg przetwarza te informacje. Mówiąc wprost, rehabilitacja przebiega szybciej z pomocą robotów, jeżeli tradycyjnie odbudowujemy sposób chodzenia u danego pacjenta kilka tygodni, to przy zastosowaniu biofeedbacku możemy to osiągnąć w kilka, czy kilkanaście dni. Skracamy proces o 1/3, czasem nawet o połowę. Warto także zauważyć, że pacjenci bardzo chętnie korzystają z robotów, bo jest to coś innego, intrygującego. Jesteśmy jednym z dziesięciu ośrodków w Polsce, które dostały duże dofinansowanie z Ministerstwa Zdrowia na podstawie oceny jakości naszej pracy z ubiegłych lat.

- Nie ukrywamy, że w przypadku rehabilitacji, kluczowy jest czas.

- Dokładnie tak, dlatego wykonujemy świadczenia zarówno na NFZ, jak i komercyjnie. Narodowy Fundusz Zdrowia zawarł z nami kontrakty, które opiewają na określone kwoty które pozwalają przyjąć określoną ilość pacjentów dziennie. Natomiast nasze możliwości są dużo, dużo większe. Posiadamy wiele stanowisk rehabilitacyjnych, gdzie kilkadziesiąt osób może w ciągu jednej godziny jednorazowo uzyskiwać świadczenia. Kolejki oczekujących, które się tworzą nie są spowodowane naszą

niechęcią, ale wielkością kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

- Ile zatem trzeba czekać na rehabilitację na NFZ, a ile tzw. „prywatnie”?

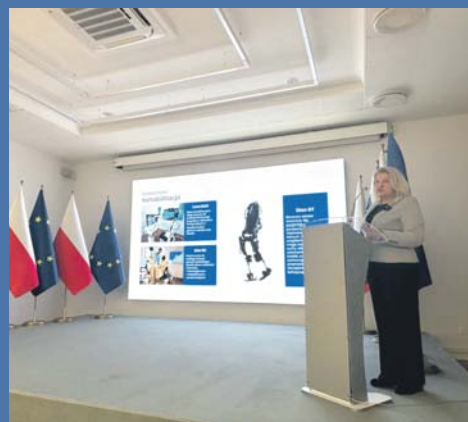
- Czekanie najtrudniejsze jest w przypadku pacjentów neurologicznych, ponieważ odwołanie rehabilitacji powoduje, że pewne połączenia neurologiczne nie zostaną już uruchomione, więc pacjent straci bezpowrotnie pewne możliwości ruchowe, czy percepcyjne. NFZ wyznacza długość rehabilitacji, czyli dla każdego pacjenta z daną jednostką chorobową przeznacza czas potrzebny na odzyskanie sprawności. Na oddziale rehabilitacji neurologicznej NFZ refinansuje około 30 łóżek. Czyli jak wcześniej powiedziałam, 20 łóżek zostaje wolnych. Dla pacjenta tzw. „stabilnego” długość kolejek na NFZ sięga nawet ponad dwa lata, natomiast pacjent „pilny” czeka aż zwolni się łóżko. My możemy go komercyjnie przyjąć - w ciągu tygodnia.

- Pani aktywność, jak i działalność ośrodka zostały dostrzeżone, powołano panią do zespołu doradczego Rady Programowej przy Zespole Jednostek Edukacyjnych Województwa Małopolskiego w Krakowie. Jakie obecnie pojawiają się nowe potrzeby kształcenia personelu, patrząc przez pryzmat procesu rehabilitacji?

- Na ostatniej konferencji zespołu doradczego wraz z panią dyrektorem SPPMIS Anną Grzegorek zwracałyśmy uwagę, że zmienia się zapotrzebowanie na kształcenie w nowych zawodach. O ile już kilka lat temu rozpoczęto edukację w zawodach: opiekun medyczny, terapeuta zajęciowy, technik masażu, pomoc stomatologiczna, technik farmacji, o tyle pojawia się potrzeba zawodu „asystent fizjoterapeuty”, który wspierałby pracę fizjoterapeuty. Ten temat spotkał się z dużym zainteresowaniem. Do tego długa droga, jednak będziemy do tego dążyć, bo o ile pielęgniarka ma pomoc w postaci opiekuna medycznego, o tyle fizjoterapeuta nie ma wsparcia.

- Wsparcie jest ważne na każdym etapie procesu rehabilitacji – począwszy od wsparcia rodziny, skończywszy na wsparciu specjalistów. Czego możemy życzyć z okazji zbliżających się świąt pacjentom i ich rodzinom?

- Naszym pacjentom życzymy dużo zdrowia, wytrwałości w podnoszeniu sprawności ruchowej i w powrocie do swojego życia codziennego. Chciałabym również, aby bliscy pacjentów otoczyli ich ciepłem i taką zwykłą przyjaźnią ludzką, bo wtedy rehabilitacja idzie szybciej. Wszystkim naszym Pacjentom i ich rodzinom, współpracownikom, kontrahentom pragnę życzyć wesołych, zdrowych Świąt Bożego Narodzenia w miłej rodzinnej atmosferze przy wspólnym stole.



Partnerzy wydania:



Niech ten wyjątkowy czas przyniesie
Państwu wiele radości, ciepła i spokoju.
Dziękuję za zaufanie
i dotychczasową współpracę.

Krzysztof Baran

VIDOK.COM
OKNA I DRZWI



Nowy Nissan Qashqai
z napędem hybrydowym **e-POWER**
Defy Ordinary



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

www.nissan.wikar.pl

Wszelkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)§2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące.

Partnerzy wydania:

Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
Przepiętnych miłością i rodzinnym ciepłem,
A w Nowym Roku,
Dużo szczęścia, zdrowia,
Pomyślności w pracy i życiu osobistym.



▲▲KARPACKIE OSOBLIWOŚCI

INTERNETOWA BIBLIOTEKA
dziedzictwa tradycyjnej kultury

 @etnoZAGRODA

mcksokol.pl
etnozagroda.pl



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra
Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
– państwowego funduszu celowego.

Partnerzy wydania:



**KARTA PODARUNKOWA
MAŁOPOLSKIEGO CENTRUM KULTURY
SOKÓŁ W NOWYM SĄCZU**

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury

KARTA
PODARUNKOWA

idealny
POMYSŁ
na
PREZENT

**KARTA DOSTĘPNA
W KASIE MCK SÓKÓŁ
UL. DŁUGOSZA 3
NOWY SĄCZ**



Od lutego w podróży motocyklem po Afryce

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z MAJĄ SONTAG – największą podróżniczką w historii Nowego Sącza

– Nie znam nikogo z sądeczan, kto poważiłby się na takie rzeczy jak Ty.

– Ja też nie znam nikogo, choć podróżowanie teraz jest coraz bardziej popularne. Ale też nie wszyscy jakoś się z tym obnoszą i takich ludzi najbardziej szanuję. Więc kto wie, może jest jakiś sądeczanin albo sądeczanka, robiący podobne rzeczy, ale może trzyma to jeszcze bardziej dla siebie niż ja, bo ja też nie bardzo się na jakieś travelbryctwo. Więc może jest ktoś taki, kogo serdecznie bym pozdrowiła i chętnie bym poznała.

– My też chętnie poznałibyśmy taką osobę, jeśli taka jest. Przyjmujemy zakład. Zaczniemy od takiego zakładu, że jeśli znajdziemy kogoś, kto jest w dłuższej w kilometrach i w czasie podróży niż Maja Sontag, to przyznajemy mu nagrodę. Zdradzę, że na dzisiejszą rozmowę zapaliśmy Cię w Lusace. W Nowym Sączu

jest pogoda, o której mówi się, że psa byś z domu nie wygoniła. A jak u Ciebie?

– Tutaj też mam problem, żeby psa z domu wygonić, bo jest ponad 40 st. C. Fala upałów uderzyła w Zambię i Afrykę Południową. Najbliższe dni mają być turbo gorące i w zasadzie można tylko siedzieć w domu.

– Do tej pory tak nie było? To pierwszy atak gorąca, z jakim się w Afryce spotykasz?

– W Afryce zderzyłam się już z opadami śniegu. Zderzyłam się z porą suchą i wieloma innymi rzeczami. Przemierzając się coraz bardziej w kierunku północnym, temperatury wzrastają. Tutaj zbliża się pełnia lata i pojawiają się te same rzeczy co w Polsce. W Polsce też mamy fale upałów, które są nie do wytrzymania. Najgorzej wtedy być na motocyklu, bo jak się poruszam i gdzieś jadę to jeszcze jest przyjemnie, ale jak muszę się gdzieś zatrzymać, to jednak jest to piekło.



FOT. ARCH. M. SONTAG

– Ta podróż ciągnie się latami, więc trzeba to gdzieś zapisywać i dodawać kolejny słupek z każdym rokiem – przyznaje Maja Sontag.

– A masz na sobie dwie skóry – oprócz własnej, masz jeszcze tę skórę motocyklową.

– No tak, bo może nie wszyscy wiedzą, że podróżuję przez Afrykę na motocyklu od lutego. Wiedząc, gdzie się wybieram, przygotowałam się w kierunku upałów i takiej pogody. Jest to odzież motocyklowa lekka, uszyta z materiałów, które przepuszczają powietrze. Jednak jest w tym trochę za gorąco...

– A jaka była pogoda, kiedy robiłaś sobie pierwsze zdjęcie 10 miesięcy temu w Kapsztadzie? Motocykl podparty a Ty siedzisz oparta o ścianę kontenera. Chłodniej było?

– To była końcówka lata. To były przyjemne temperatury, zresztą Kapsztad też jest specyficznym miejscem ze specyficznym mikroklimatem. Z końcem lutego dotarł kontener z motocyklami, ja odebrałam swój i to był początek – kilometr zerowy tej wielkiej włóczędzy

afrykańskiej. Teraz mamy grudzień i jest to cały czas początek tej podróży. Cała jazda myślę, że zajmie mi kilka lat – niespiesznie, do przodu, powolutku.

– Będą przerwy w tej podróży? Powiesz do swojego ukochanego Suzuki: ty tu na mnie poczekaj a ja na chwilę wpadnę do Polski?

– Myślę, że takie nieplanowane. Taka przerwa wydaje mi się, że nastąpi w przyszłym roku pod koniec czerwca, kiedy będę przeznaczała motocykl z Afryki na Półwysep Arabski. Lato na Półwyspie Arabskim to na pewno nie jest dobry moment, żeby jeździć motocyklem, więc chyba wtedy skorzystam z tego, że w Polsce jest przyjemnie i przylecę na dwa miesiące do kraju pospotykać się z rodziną, przyjaciółmi i ruszyć dalej. To nie tak, że wrócę, bo nie wrócę na dobre do życia w Polsce, bardziej to traktuję jako krótką wizytę i przerwę w tej długiej podróży.

– A tęsknisz troszkę? Bo na Facebooku Twoje zdjęcie w tle wygląda troszkę jak skreślanie kolejnych dni – faceci w kryminale tak robią. Odkreślasz kolejne dni i tygodnie?

– To zdjęcie w tle to czyjś Jeep i wydaje mi się, że właśnie w drugiej stronie – ktoś liczył kolejne lata w drodze i bardzo mnie to zainspirowało. To nie odliczanie i skreślanie, tylko „nakreśliwanie” kolejnych tygodni, miesięcy, lat w drodze. To jest też to, co ja robię. Ta podróż ciągnie się latami, więc trzeba to gdzieś zapisywać i dodawać kolejny słupek z każdym rokiem (...)

CAŁĄ ROZMOWĘ POSŁUCHASZ NA DTS24



SĄDECKI PODCAST
ale rozmówcy i tematy nie znają granic

MOTOK

SŁUCHAJ NA **dts24**

REKLAMA



Szanowni Państwo, Drodzy Pacjenci i Partnerzy,

z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku, składamy najserdeczniejsze życzenia pełne zdrowia, spokoju i radości z każdego dnia. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie chwile wytchnienia, wypełni Państwa domy ciepłem, a serca miłością i wdzięcznością. Życzymy, aby nadchodzący rok obfitował w sukcesy, spełnienie marzeń i niezachwianą wiarę w siłę zdrowia i harmonii w życiu.

Na progu Nowego Roku życzymy również nieustającej energii do realizacji celów, odwagi do podejmowania wyzwań oraz niezliczonych chwil szczęścia i radości. Niech każdy dzień 2025 roku przynosi nowe możliwości i poczucie spełnienia.

Dziękujemy za zaufanie, którym nas obdarzacie, oraz za współpracę, która jest dla nas inspiracją i motywacją do działania.

Z NAJLEPSZYMI ŻYCZENIAMI,

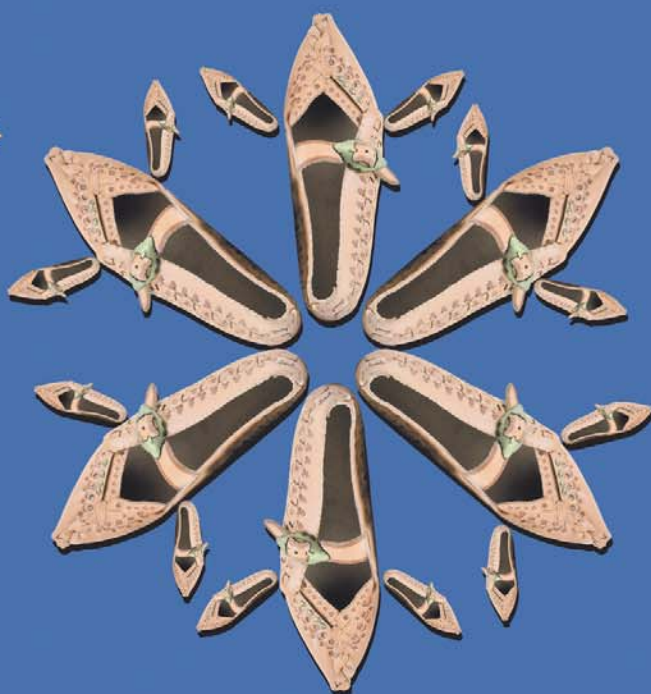
Mariola Pawlak

PREZES CENTRUM REHABILITACJI TUKAN WRAZ Z CAŁYM ZESPOŁEM

Tukan
Centrum Rehabilitacji

Partnerzy wydania:





**Tradycyjnie -
Wesołych Świąt!**

 MAŁOPOLSKA



**Niech Święta Bożego Narodzenia będą
czasem spokoju i radości, spędzonym
w rodzinnym gronie i pełnej miłości
atmosferze, a Nowy Rok niech przyniesie
wiarę i nadzieję.**

życzy

**Marek Pławiak
Dyrektor Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego
w Nowym Sączu wraz z pracownikami.**

 MAŁOPOLSKA



INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Nowym Sączu

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

Partnerzy wydania:



Nowy Sącz
Miasto Królewskie



Przedsiębiorco pamiętaj!

- o ustawowym zakazie sprzedaży i podawania napojów alkoholowych
osobom do lat 18, nietrzeźwym, na kredyt lub pod zastaw.

Nie zastosowanie się do zakazów
skutkuje cofnięciem zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych na 3 lata,
a dodatkowo jest przestępstwem!

Przypominam o obowiązku umieszczenia w punkcie sprzedaży
napojów alkoholowych stosownych informacji:

**ALKOHOL
SZKODZI
ZDROWIU**

**OSOBOM NIEPEŁNOLETNIM
ORAZ NIETRZEŻWYM
NA KREDYT I POD ZASTAW
ALKOHOLU
NIE SPRZEDAJEMY**

Urząd Miasta Nowego Sącza
MIASTO KRÓLEWSKIE

Partnerzy wydania:



bike atelier

NAJLEPSZY PREZENT DLA BLISKICH? KARTA PODARUNKOWA

Nie wiesz, jaki prezent dla bliskich wybrać?
**Postaw na kartę podarunkową, która
pozwoli obdarowanemu spełnić rowerowe
marzenia!**

To praktyczny i zawsze trafiony prezent,
który wywoła uśmiech na twarzy każdego
fana dwóch kółek.



CZEKAMY NA CIEBIE:



Lwowska 103
33-300 Nowy Sącz



+ 48 575 559 606

bikeatelier.pl

Elektryzujące dostawy – zelektryfikowane modele Forda Transita

WARSZAWA, 4 grudnia 2024 roku – Elektryczne auta dostawcze z miesiąca na miesiąc podbijają rynek stając się coraz częściej wybieraną opcją wśród przedsiębiorców. Niskie koszty eksploatacji czy nieskomplikowany serwis to tylko niektóre z wielu zalet, jakie mają samochody zeroemisyjne. Jednym z liderów rynku jest Ford E-Transit, który w Polsce trafił już do flot największych firm kurierskich i wielu innych renomowanych przedsiębiorstw. Jednak rozwój elektromobilności powoduje, że poszerza się także oferta Forda, który ma już teraz do zaoferowania elektryczne auto dostawcze w każdym segmencie rynku. Zatem prześledźmy ofertę.

Ford E-Transit Courier

To najmniejszy model z rodziny elektrycznych Transitów. Wraz z tym modelem Ford wyznaczył nowe standardy dla małych furgonetek. Całkowita przestrzeń ładunkowa jest o 25% większa niż w przypadku poprzedniego Couriera. Dzięki temu oraz zwiększonej szerokości między tylnymi nadkolami auto może przewieźć dwie europalety. Objętość przestrzeni ładunkowej wynosi aż 2,9 m³, a dodatkowa funkcja klapy w przegrodzie oddzielającej kabinę kierowcy pozwala na przewiezienie ładunków o długości do 2600 mm. Dopuszczalna ładowność auta wynosi 700 kg. E-Transita Couriera napędza silnik o mocy 136 KM i momencie obrotowym 290 Nm. Baterie można ładować zarówno prądem zmiennym o mocy 11 kW jak i ładowarką prądu stałego o mocy 100 kW. W tym wypadku czas naładowania baterii od 10 do 80% trwa jedynie 35 min. Auto wyposażono również w system One Pedal Drive, który pozwala na kontrolowanie prędkości auta przy wykorzystaniu jedynie pedału przyspieszenia.

Projektując auto nie zapomniano oczywiście o wygodzie pracy kierowcy. Ma on do dyspozycji 12-calowy wyświetlacz zegarów oraz 12-calowy ekran centralny, który obsługuje system Ford SYNC4. Auto oferuje również bezprzewodową łączność ze smartofami poprzez AndroidAuto i Apple Car Play, a kierowca ma do dyspozycji pakiet biurowy obejmujący składaną, płaską powierzchnię roboczą i oświetlenie, dzięki którym biurowe obowiązki wykonywane na pokładzie auta stają się przyjemnością.

Ford E-Transit Custom

Elektryczny Ford E-Transit Custom to model, który przejmie wszystkie funkcjonalne zalety nowego Transita Customa. W pełni elektryczny model:

- Występuje w dwóch wariantach długości L1 i L2
- Wersja van oferuje kubaturę ładunkową do 6,8 m³ oraz ładowność do 1100 kg
- Oferuje najwyższą w tej klasie dopuszczalną masę holowanej przyczepy wynoszącą 2300 kg
- Występuje w wersji van z podwójną kabiną, z trzema miejscami w drugim rzędzie.
- Dostępny jest w wersji kombi z maksymalnie ośmioma miejscami dla pasażerów

Do napędu Customa służy silnik o mocach 100 lub 160 kW (135 lub 217 KM), z których każdy dysponuje momentem obrotowym 415 Nm. W ofercie znajdziemy także model E-Transit MS-RT, który napędzany jest silnikiem o mocy 210 KM.

Maksymalny zasięg auta, dzięki baterii o pojemności 64 kWh wynosi 327 km, a model ten jest także pierwszym w historii, w którym zastosowano standardowo montowaną we wszystkich wersjach pompę ciepła EVI powietrze-woda. E-Transita Customa można ładować za pomocą ładowarki pokładowej o mocy 11 kW (czas ładowania to 7,8 godziny) lub na szybkich stacjach ładowania z maksymalną mocą 125 kW. W tym przypadku od 10 do 80% stanu baterii naładuje się w 41 min, a podczas testów laboratoryjnych już po 5 minutach zasięg auta wzrósł o prawie 38 km.

Dzięki zaawansowanemu systemowi rozrywkowo-informacyjnemu SYNC4 auto wyposażone jest także w pełen zakres najnowszych rozwiązań z zakresu teleinformatyki, a klienci – podobnie jak w większym E-Transicie mogą wyposażyć je w system Pro Power Onboard wyposażony w gniazdko 230 V o łącznej mocy 2,3 kW służący do zasilania zewnętrznych urządzeń, gdy nie ma dostępu do źródła prądu.

Użytkownicy mogą wybierać spośród czterech wersji: Trend, Limited, Sport oraz MS-RT.

Ford E-Transit

To pierwsze zaoferowane na szeroką skalę elektryczne auto dostawcze z rodziny Forda. Dostępny jest w trzech długościach nadwozia L2, L3 i L4, dwóch wysokościach H2 i H3, jak o Van, Van brygadowy oraz podwozie z pojedynczą kabiną, która pozwala na dostosowanie auta i jego zabudowy do indywidualnych potrzeb. Maksymalna ładowność auta wynosi do 1758 kg, a maksymalna przestrzeń ładunkowa może dochodzić do 15,1 m³.

Umieszczone pod podłogą akumulatory mają standardową pojemność użytkową na poziomie 67 kWh, a do napędu służy silnik o mocy 184 lub 269 KM. Samochód może być ładowany prądem zmiennym (ładowarka pokładowa do 11 kW) oraz prądem stałym. Czas ładowania samochodu od 0 do 100% prądem zmiennym o mocy 11 kW wynosi 8,2 h, podczas gdy naładowanie go prądem stałym o mocy 115 kW od 15 do 80% trwa 34 minuty.

Ford zaprezentował także E-Transita w wariantach z przedłużonym zasięgiem. Nowy akumulator ma zwiększoną pojemność do 89 kWh. Pozwala to zwiększyć zasięg E-Transita o 28% – do 402 km. Dodatkowo maksymalna moc ładowania prądem przemiennym została zwiększona z 11 kW do 22 kW dzięki czemu pełne naładowanie akumulatora prądem zmiennym zajmie mniej niż 6 godzin. Zwiększona została także zdolność ładowania prądem stałym. Podniesiona do 180 kW maksymalna moc ładowania pozwala już po 10 minutach uzyskać dodatkowe 116 km zasięgu, a ładowanie baterii od 10 do 80% trwa jedynie 28 minut. Dodatkowo w standardowym wyposażeniu tej wersji znajdziemy układ pompy ciepła.

Wraz z prezentacją modelu o wydłużonym zasięgu Ford wzbogacił linię E-Transita o nową konwersję elektrycznego minibusu, który jest objęty wsparciem producenta. Model ten może przewieźć do 15 osób. Podstawą do jego powstania jest wyposażona w okna wersja L3 o DMC 4250 kg.

Więcej informacji na temat elektrycznych modeli Forda szukaj u Dealera Ford - Wikar.

Wikar 33-300 Nowy Sącz, ul. Węgierska 168, tel.: 18 414 0 414

wikar.pl



Partnerzy wydania:





Szanowni Państwo!

**Niech Święta Bożego Narodzenia przyniosą
Wam radość, nie tylko przy wigilijnym stole.**

**Niech ludzka życzliwość i dobroć dodaje
Wam sił, a łaska Nowonarodzonego Zbawiciela
oświecła życiowe drogi.**

**Niech zdrowie i siła będzie udziałem każdego
dnia, a Nowy 2025 Rok przyniesie pomyślność,
szczęście i bezpieczeństwo.**

Urszula Nowogórska

Posel na Sejm RP



Zacięta rywalizacja w Turnieju „BOCCIA Mix” w Nowym Sączu!



5 listopada w Nowym Sączu w hali Widowiskowo - Sportowej odbyły się pełne emocji zawody Turnieju „BOCCIA Mix”, w którym wzięło udział 30 zawodników z Polski i Ukrainy. Zawodnicy, którymi byli seniorzy oraz młodzież z Krynicy-Zdroju, Rabki-Zdroju i Nowego Sącza, wzięli udział w rywalizacji, pokazując zarówno zaangażowanie, jak i ducha fair play, co uczyniło turniej wyjątkowym wydarzeniem.

Rozgrywki od samego początku były zacięte, a zawodnicy walczyli z determinacją o każdy punkt. Każdy pojedynek wywoływał entuzjastyczne reakcje widzów,

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

którzy dopingowali swoich faworytów. Jednak emocje nie przesłoniły dobrej zabawy – turniej był także okazją do integracji i wspólnego spędzenia czasu przez zawodników, którzy podeszli do sportowej rywalizacji z uśmiechem.

Najlepszym zespołem okazała się drużyna „Sokół” z Krynicy-Zdroju, którzy w emocjonującym finale pokonali zespół „Tawria” z Rabki-Zdroju. Zasłużone trzecie miejsce zdobyła ekipa „Słoneczka” z Krynicy-Zdroju, która również pokazała doskonale umiejętności i nieustępliwość na boisku.

Turniej w Nowym Sączu pokazał, że BOCCIA to nie tylko sport, ale też doskonały sposób na budowanie przyjaźni, mostów międzypokoleniowych i wzajemnego szacunku, niezależnie od granic.



Wydarzenie było zorganizowane w ramach projektu „Międzypokoleniowe Koła Wolontariatu” realizowanego przez Fundację Rozwoju Regionalnego VIRIBUS UNITS z Nowego Sącza, wraz z Europejską Fundacją Rozwoju z Nowego Sącza oraz TERRAM PACIS z Norwegii.

Program „Międzypokoleniowe Koła Wolontariatu” jest finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy Norweskich i EOG. Wsparcie udzielane jest ze środków Mechanizmu Finansowego EOG 2014-2021 i Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.

Partnerzy wydania:





Muszę zająć się „papierkami” i muszę „robić” uśmiech

»→ Rozmawia Kinga Gruca

Rozmowa z KAROLINĄ SZYMCZYK – dyrektorką Gminnego Ośrodka Kultury w Łużnej

– Jakie były Twoje pierwsze kroki w świecie kultury?

– Wszystko zaczęło się w podstawówce, kiedy dołączyłam do Kółka Teatralnego w Ośrodku Kultury w Kobylance. Tam poznałam panią Grażynkę i pana Bogdana. Zajmowałam się działalnością kulturalną, brałam udział w konkursach recytatorskich, akademiach szkolnych oraz prowadziłam imprezy. Zaczęłam również tańczyć w mażoretkach. Cały czas obracałam się w tym środowisku. W liceum wybrałam profil humanistyczno-dziennikarski. Myślałam, że pójdę w tym kierunku. Wiedziałam jednak też, że chcę rozwijać się w stronę tańca, teatru i działalności animacyjnej. Pani Grażynka często proponowała mi coraz to inne możliwości. W moim życiu pojawiły się także osoby, które mnie wspierały i inspirowały. Co najważniejsze rodzice, którzy nie ograniczali moich aktywności. Mój grafik był bardzo napięty: szkoła, mażoretki, zajęcia teatralne, taniec towarzyski i basen. Mimo to zawsze mogłam liczyć na ich pomoc i zrozumienie. Mocno mnie wspierali. Mogli powiedzieć: „Nie! Masz naukę, a aktywności na bok”, ale tak się nie stało. W liceum musiałam podjąć decyzję o przyszłości. Pojechałam na dni otwarte do Krakowa, gdzie zaprezentowano kierunki takie jak zarządzanie kulturą i mediami oraz kulturoznawstwo i wiedza o mediach. Uniwersytet Jagielloński skradł moje serce. Okres studiów był fantastyczny, dawał duże pole do nabywania doświadczenia oraz zdobywania wiedzy. Na pierwszym roku zorganizowaliśmy festiwal „Polikultura”, a z każdym rokiem pojawiało się coraz więcej aktywności. Często wracałam w rodzinne strony, wdrażając to, czego nauczyłam się na studiach. Potem zaczęłam pracę w Gminnym Ośrodku Kultury w Gorlicach. Miałam możliwość założenia zespołu folklorystycznego, co było moim małym marzeniem. Organizowałam różne imprezy, a moja praca została zauważona. Pewnego dnia dostałam propozycję z Gminnego Ośrodka Kultury w Łużnej. Nie zastanawiałam się długo, bo wiedziałam, że chcę kontynuować swoją pasję i rozwijać kulturę. Decyzja o zmianie miejsca pracy była dla mnie trudna – zostawiałam współpracowników, z którymi byłam przez długi czas, ale wiedziałam, że to właściwy krok. Absolutnie nie żałuję tej decyzji. Pokochałam Łużną, a czy z wzajemnością? Kto wie...

– Kiedy poczułaś, że Twoją ścieżką życiową jest kultura?

– Myślę, że było to w liceum, które mocno mnie ukształtowało,

żeby iść w tym kierunku. Zdałam sobie sprawę, że nigdy nie będę zawodową tancerką, bo aż tak nie brnęłam w ten temat. Chodziło też o aspekty finansowe – trzeba było myśleć o tym, że nie tylko rozwijanie pasji i siebie, ale także o to, że trzeba będzie z tego wyżyć. Więc wydaje mi się, że liceum, a potem studia utwierdziły mnie w tym, co chcę robić.

– Czy przejście do GOK w Łużnej wiązało się z wyzwaniami, które budziły w Tobie obawy?

– Był strach, ale też duże zainteresowanie. Znałam Łużną przez pryzmat współpracy nad Galijską Mozaiką Kulturową, dużym wydarzeniem, gdzie gmina Gorlice i gmina Łużna współpracowały. Poznałam wtedy tę społeczność. Byłam zafascynowana tym, ile oni dają kulturalnie jako stosunkowo mała gmina. Zaprezentowali się z zespo-

– Praca w kulturze to przynoszenie uśmiechu i satysfakcji, oraz dawanie cząstki siebie – przyznaje Karolina Szymczyk.

łem folklorystyczny, kapelą, teatrem, a także zespołami dziecięcymi i muzycznymi. Nowa rola dla mnie. Strach, który motywował. Wydaje mi się, że przyszedł z głową pełną pomysłów, które sukcesywnie staram się realizować, a także do ludzi, którzy wiedzą, jak i gdzie pracować – specjalistów i profesjonalistów.

– Jakie inicjatywy kulturalne są realizowane w GOK w Łużnej i jego filiach?

– Gminny Ośrodek Kultury w Łużnej oferuje szeroki wachlarz działań artystycznych

i kulturalnych. Prężnie działa grupa artystyczna zajmująca się malarstwem, florystyką i ceramiką, a także orkiestra dęta, chór „Cantabile”, kapela „Łużnioki”, Zespół „Ambitus” i Zespół Folklorystyczny „Spod Pustek”. W ośrodku odbywają się zajęcia malarskie, nauka gry na instrumentach, aerobik, taniec współczesny i latino solo, przeglądy chóralskie – pieśni pasyjnej i pokutnej oraz kolędowe. GOK w Łużnej ma także kilka filii, m.in. w Biesnej, Woli Łużańskiej, Szalowej, w których znajdują się również punkty biblioteczne. Prowadzimy

warsztaty z ceramiki, makramy, koronki klockowej i origami. Działa grupa teatralna przygotowująca się obecnie na premierę spektaklu. Oprócz tego prężnie działamy z projektami – dodatkowe koncerty, konkursy. Współpracujemy z Małopolskim Centrum Kultury „Sokół”, gdzie wspólnie organizujemy od 15 lat „Pogórzańskie Gody”, czyli konkurs obrzędów, obyczajów i zwyczajów. Jest też konkurs palm czy dożynki gminne – uważam, że to jest sztandarowe wydarzenie w naszej gminie. Oczywiście też uroczystości patriotyczne. W tym roku były również zajęcia kulinarne, plastyka ludowa, plastyka obrzędowa. Cały czas wzmacniamy ofertę kulturalną naszego ośrodka. Wakacje, ferie – takie oferty są potrzebne.

– Jakie grupy artystyczne udało Ci się zainicjować w GOK-u?

– Były to grupy artystyczne m.in. malarstwo, florystyka oraz ceramika, które bardzo nie działają. Nie zapo-

przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, co zapewni dodatkowe aktywności, które będą się przewijać w naszej ofercie.

– Ile osób pracuje na ten sukces?

– W sumie jest osiem osób. Są także osoby na umowę zlecenie. Otaczamy się też ludźmi, którzy chcą z nami współpracować – tacy nieformalni wolontariusze, Kola Gospodyń Wiejskich, osoby reprezentujące OSP. Z nimi jesteśmy w stanie zrobić wiele, to media, osoby zewnętrzne, organizacje jak GOPS czy Klub Seniora+. Nie są to pracownicy, ale przy większych wydarzeniach traktujemy się jak jedną mocną grupę, która pracuje na jeden sukces czy na jedno wydarzenie.

– Czy zdarza Ci się mieć chwile zwątpienia w to, co robisz? Co daje Ci siłę, by działać dalej?

– Moim motorem napędowym jest 3-letni szkrab, który mówi: „Mamo, masz super pracę, bo masz w niej perkusję”. To też uśmiech ludzi i słowo „dziękuję”, które przewija się po wydarzeniach czy wszelkich działaniach. To także szefostwo, które mówi „Dobra robota”. „Dziękuję” i „uśmiech” to dwie rzeczy, które bardzo napędzają. Dzięki temu chce się sięgać coraz wyżej i wyżej. Przy rozmowach też wychodzą niespełnione marzenia społeczeństwa. Dobrym tego przykładem jest Powiatowy Przegląd Orkiestr Dętych, który marzył mi się od zawsze. Nie wywodzę się z orkiestry, ale moja druga połówka już tak, więc jest to mi bliskie. Prezes Zarządu Powiatowego ZOSP RP w Gorlicach również miał wielkie marzenia, aby taka inicjatywa powstała, dlatego wspólnymi siłami zorganizowaliśmy wydarzenie, które odniosło spory sukces i połączyło różne gminy.

– W zawodzie jesteś od 2019 roku, jako wolontariusz działasz od 2007 roku. Czy miałas w swojej pracy chwile zwątpienia?

– Myślę, że nie było jakiś większych. Czasem zmęczenie brało górę, ale istnieje magiczny napój o nazwie kawa, dwa głębokie oddechy i dalsze działania. Bycie dyrektorem to też zderzenie z inną rzeczywistością działania w kulturze. Oprócz ścisłej organizacji, dochodzi również papierologia i oczywiście większa odpowiedzialność.

– Wydarzenie, które szczególnie zapadło Ci w pamięci?

– Jubileuszowe Gody, które odbyły się w kwietniu tego roku, oraz dożynki gminne wymagały ogromnego poświęcenia, czasu i wyrzeczeń. Przyniosły jednak taki sukces, że gdy weszłam o 4. rano do domu, usiadłam na łóżku,

Partnerzy wydania:





powiedziałam: „Udało się!” i lzy szczęścia same popłynęły. Tak samo było, gdy zapowiadałam ostatni ze-spół i widziałam tłum ludzi. Na to naprawdę pracuje się przez cały rok – od momentu pisanie wniosku, przez koncepcję wydarzenia, planowanie, po rezerwację ze-spółu, który wystąpi. W tym roku była to kapela Ciupaga, która przyciągnęła liczną publiczność. Wraz z koncertem zorganizowaliśmy degustację, pokazy rękodzieła i zaprezentowaliśmy to, co tworzymy w GOK-u. To wydarzenie było kulminacją moich działań i przypieczętowało całą moją pracę w GOK-u. Nie zapomnijmy też o tegorocznych wakacjach. Wyjazdy, warsztaty, spotkania ze społeczeństwem. Rozmowy, działania oraz pokazywanie nowych, ciekawych rzeczy. Uwielbiam to. Radość dzieciaków z wizyty w muzeum, która nie była tylko nudnym przy-musem, ale radosną twórczością – widok, który polecam każdemu.

– Mówiłaś kiedyś, że Twój dom nigdy się nie zamyka i salon zamienia się w salę prób. Jak to wyglądało w praktyce?

– Bezapelacyjnie „pracownicze dziecko”, które powstało w 2019 roku – to młodzieżowy Zespół Folklorystyczny „Rutycz”. Z nim zaczęliśmy robić „Małopolskie Wianki”. Zaszłam w ciążę, ale nie wyobrażałam sobie, żeby tego nie zorganizować. Otaczałam się wspaniałymi ludźmi, gronem moich przyjaciół, super grupą, więc nie było rzeczy niemożliwych. Ja z brzuszkiem, w ósmym miesiącu, zorganizowałam to wydarzenie. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie olbrzymie wsparcie pracowników tamtejszego ośrodka kultury. W pandemii, kiedy nie było możliwości organizowania dożynek, wzięliśmy traktor,

Mój dom jest otwarty na śpiew, taniec, muzykę i rozmowę przy dobrej kawie, jest też czas na pieczenie piernika czy robienie sushi

naczępę, załadowaliśmy bale siana, wzięliśmy wieniec i pojechaliśmy do ludzi. Społeczeństwo potrzebowało normalności, a pandemia nie była dobrym czasem dla kultury. Pojechaliśmy z wydarzeniem do ludzi, to też kolędowanie, składanie życzeń, scenka obrzędowa, sypanie owsem. Budowaliśmy całe wioski dożynkowe, organizowaliśmy różne wydarzenia. Potem, jak urodziłam Stasia, ciężko było pogodzić 3-miesięczne dziecko i przygotowywanie występów. Ćwiczyliśmy w salonie. Mam trochę większy salon, do tego wszelkie instrumenty i 14 osób. Do tej pory tak jest – mój dom jest otwarty na śpiew, taniec, muzykę i rozmowę przy dobrej kawie, jest też czas na pieczenie piernika czy robienie sushi.

– Stasiu to dziecko kultury?

– Z mężem poznaliśmy się, gdy byłam w małżonkach, a on w orkiestrze. Stasiu uczestniczy w wydarzeniach organizowanych przez mamę lub tam, gdzie gra tata. Wspieramy się z mężem w działaniach artystycznych. Pewnie nie każdy trzylatek pragnie na urodziny perkusję, czy puzon, bo chce maszerować w orkiestrze. To dziecko, które muzycznie się rozwija. Już w brzuchu było otoczone muzyką, teatrem i wydarzeniami kulturalnymi. Obcowanie dziecka z kulturą bardzo mocno go kształtuje, zarówno pod względem sensorycznym, jak

i psychospołecznym. W przyszłości mam nadzieję, że ta przyjaźń z kulturą będzie owocować.

– Wielokrotnie powtarzasz, że kochasz swoją pracę. Mówią: „Pani dyrektor do tańca i różańca”. Jednego dnia wypełniasz formalności, innego prowadzisz galę lub przebierasz się za czarownicę. Jak to łączysz?

– Wydaje mi się, że na tym polega moja praca. Bycie menedżerem kultury i animatorem to nie siedzenie 8 godzin za biurkiem – to nie o to chodzi. To trzeba wiedzieć już na studiach, że nigdy nie będziesz miał wolnego święta, gdy cała reszta ma wolne. Popołudnia, weekendy, wieczory to czas, który poświęcamy publiczności i społeczeństwu. Muszę zająć się „papierkami” i muszę „robić” uśmiech. Praca w kulturze to przynoszenie uśmiechu i satysfakcji, oraz dawanie cząstki siebie.

– Tak powinna wyglądać ta praca?

– Nie wiem, czy tak, ale ja tak sobie ją wyobrażam. Mam do siebie ogromną wdzięczność, że to wszystko daje się pogodzić. To nie jest mój sukces – to współpraca z moimi pracownikami. To także wsparcie i wyrozumiałość mojej rodziny. Najważniejsze jest słuchanie potrzeb ludzi i taka synergia, współpraca z nimi. Bez tego nie dałoby się nic. Nie wyobrażam sobie nie uczestniczyć w tych wydarzeniach, zlecić je

pracownikowi i nie mieć w nich realnego uczestnictwa.

– Miałas osobę, na której się wzorowałaś?

– To pani Grażynka i pan Bogdan. To osoby, które wrzuciły mnie w wir kultury. Pani Grażynka sama kiedyś pracowała w Łużnej i powtarzała, że jest to świetny grunt i że bym nie bała się tych ludzi, są niezwykle życzliwi i chętni do uczestniczenia w kulturze. I to jest prawda. Jesteśmy zauważani na bardzo szeroką skalę, co cieszy.

– Tutaj nie ma wydarzeń, z którym spotkał się z pustą salą. Czy to muzyka klasyczna, czy zajęcia, czy stand-up. Zawsze sala pełna odbiorców.

– Pochwalę się faktem, że po ogłoszeniu zapisów na wakacje pierwsze telefony były już po 32 sekundach od wrzucenia postu na Facebooka. Telefony dzwonią nawet w nocy. Budzę się rano, widzę wiadomość z 3. w nocy: „Dzień dobry, dobry wieczór, nie wiem jak się z panią przywitać, nie wiem kiedy odczyta Pani wiadomość, ale chciałabym zapisać moje dziecko na zajęcia”. To świetne i realne uczestnictwo w rozmowach oraz zapisach. Praca z człowiekiem 1:1.

– Czy w swojej pracy mierzysz się z hejtem?

– Pojawiają się negatywne komentarze, ale mimo to robię swoje. Nie zawsze koncert disco polo będzie

miał wzięcie, a muzyka klasyczna – fanów. Ważne, żeby była to konstruktywna krytyka. Bardzo cenię sobie fakt, że po wydarzeniach rozmawiam z ludźmi i wiem, co można udoskonalić. Pracuję tu już dwa lata, albo dopiero – wciąż się docieramy. Inne ośrodki również działają, co powoduje wzrost konkurencji. Cały czas musimy sami podnosić sobie poprzeczkę, aby sprostać oczekiwaniom społeczności. Trzeba dawać im coś więcej niż tylko koncert raz na jakiś czas czy wydarzenie.

– Czy praca Cię nie stresuje?

– To ryzyko wpisane w mój zawód. Pewne rzeczy musimy przewidzieć, np. wypadek gwiazdy, załamanie pogody, musimy mieć plan B, musimy być przygotowani, aby przenieść coś szybko na salę widowiskową.

– Największe marzenie?

– Dalej móc robić to, co robię. Zyczyć sobie, aby kultura była doceniana na skalę globalną, bo tutaj w Łużnej jest doceniana. To coś więcej niż maszyna do powstawania koncertów czy wydarzeń. Jestem przykładem, że takie miejsca jak ośrodki kultury mogą kształtować przyszłość człowieka. A prywatnie? Prywatnie nadal być szczęśliwą mamą i żoną.

– Co życzyć zatem na koniec?

– Spokoju, ludzkiej życzliwości i uśmiechu. Czego ja bym chciała życzyć moim odbiorcom? Uśmiechu, który uwielbiam u nich widzieć. Nie bójcie się spełniać marzeń, przychodźcie chętnie i mówcie, w jakich chcecie uczestniczyć zajęciach. Nieustającej liczby odbiorców – są wspaniali. Jest z kim i dla kogo pracować. I remontu, bo potrzebujemy się powiększyć i dostosować do realiów obecnie panujących.



Boże Narodzenie 2024

Zjednoczeni w rodzinnej atmosferze, pełni radości i pokoju, zasiądźmy przy wspólnym wigilijnym stole, aby Boży Syn narodził się w sercu każdego z nas i wypełnił swoją Osobą naszą codzienność.

W tym szczególnym świątecznym okresie Bożego Narodzenia

życzę, aby Nowonarodzony Jezus obdarzył wszelkimi potrzebnymi łaskami, zdrowiem oraz spokojem ducha.

Niech w Nowym 2025 Roku nasza Ojczyzna rozwija się pomyślnie mimo trudności i przeciwności.

Nowy Rok niech przyniesie powodzenie w sprawach osobistych i zawodowych.

Anna Paluch

Paluch
Poseł na Sejm RP



Partnerzy wydania:



GALERIA
**Trzy
Korony**

KARTA PODARUNKOWA

Idealny prezent
na Święta!



T.K.maxx

BERSHKA

RESERVED

Dealz

H&M

Kaufland

Partnerzy wydania:

Czytaj rozmowę i słuchaj podcastu MolTok

Wiedziałam gdzie jadę i po co, ale sytuacja na miejscu mnie przeraziła

» Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z IZĄ CYWĄ – kryniczanką zaangażowaną w działalność społeczną w Afryce

– Kiedy poznaliśmy się przy okazji rozdania nagród w plebiscybie Genialni Lokalni Globalni to dowiedziałem się o Twojej działalności – kryniczanka zaangażowana w działalność społeczną w Afryce, w 2023 r. prowadziła kilka projektów humanitarnych w tym projekt „Bezpieczna mama”. To pełna definicja Ciebie, czy ona w ogóle nie wyczerpuje tego, co robisz?

– Trochę wyczerpuje. Skupiam się głównie na projekcie „Bezpieczna mama” czyli na walce ze śmiertelnością okołoporodową kobiet i dzieci głównie w Republice Środkowoafrykańskiej, gdzie pracuję od 12 lat, ale też w innych krajach.

– Skąd się to u Ciebie wzięło, że w tym miejscu na świecie, a świat jest wielki, kobiety mają takie a takie potrzeby?

– Doświadczylam tego. Jak pierwszy raz wyjechałam do Republiki Środkowoafrykańskiej to pracowałam w szpitalu. Jest to niesamowity polski szpital dla Pigmejów w środku buszu afrykańskiego. Tam w tym szpitalu widziałam bardzo dużo śmierci kobiet, matek i ich dzieci, które za późno przyszły do szpitala. Był to szpital misyjny, dobrze zaopatrzony, mieliśmy też felczera, który wykonywał cesarskie cięcia. Przybywały do nas kobiety w stanach już agonalnych z różnych części tamtych okolic, czasami spod granicy z Kongiem, z Kamerunem. Na własne oczy widziałam, że ta śmiertelność jest tak wysoka, że aż przerażająca. Czasami śmierć kobiet jest policzalna, śmierć dzieci nie, bo one umierają w wioskach a do ośrodka zdrowia trafiają już same matki.

– Wyjeżdżając tam, nie miałaś pojęcia o tej sytuacji? To Cię zaskoczyło?

– Tak, zaskoczyło. Za pierwszym razem, gdy wyjechałam do tego kraju, to głównie wyjechałam do pomocy w szpitalu. Pracowałam w administracji szpitala. Wiedziałam gdzie jadę, po co jadę, ale sytuacja państwa i ludzi tam mieszkających przeraziła mnie. To drugie na świecie państwo z największą



– Wyjechałam jako misjonarka świecka, bo to szpital, który prowadzi diecezja tarnowska. Niesamowite miejsce w środku buszu dla Pigmejów – opowiada Iza Cywa.

śmiertelnością okołoporodową kobiet, bo dzieci, jak wspomniałam, są niepoliczalne.

– Wtedy jeszcze tego nie wiedziałaś.

– Jadąc tam, jeszcze tego nie wiedziałam. A potem poznałam to z doświadczenia, bo pracowałam w szpitalu pięć lat.

– A dlaczego pierwszy raz tam wyjechałaś? Skąd się wziął ten pomysł?

– Wyjechałam jako misjonarka świecka, bo to szpital, który prowadzi diecezja tarnowska. Niesamowite miejsce w środku buszu dla Pigmejów. Ten polski szpital ma w tym roku 20 lat.

– Skąd się wziął polski szpital w środku afrykańskiego buszu?

– Z działalności misjonarzy, którzy tam pracowali. Ks. Marek Muszyński pracował z Pigmejami i ten szpital powstał głównie dla nich, ze względu na ich ciężką sytuację i na to, że zaczęli chorować. To lud koczowniczo-łowiecki głównie żyjący w lesie, ale przez ciągłe wycinanie lasów, zmiany globalne, klimatyczne, ci Pigmeje zaczęli bardziej chorować. Wcześniej dżungla dawała im miejsce do mieszkania, leki, dżungla była ich domem.

– Byli samowystarczalni.

– Tak, kiedyś byli samowystarczalni, teraz nie mogą znaleźć leków, które dawał im las, wycina się im drzewa, które dawały pożywienie (...). Ten szpital powstał więc z racji potrzeb. Potem się rozwijał, przyjeżdżali wolontariusze, lekarze, budowlańcy,

elektrycy. Naprawdę przyjeżdżało tam dużo osób, rocznie nawet kilkanaście. Jak na kraj, który jest cały czas w stanie wojny, gdzie trwają ciągle rebelie, przewroty, nawet fakt, że w państwie jest 14 oficjalnych grup zbrojnych, które zasiadają w rządzie, pokazuje, że to państwo nie jest stabilne ani przyjazne dla turystów. A jednak Polacy tam przyjeżdżają, pracują.

– Młoda dziewczyna z Krynicy mówi to z takim uśmiechem... Nie boisz się?

– Boję się. Jakbym się nie bała, to bym nie była mądra. Wszyscy się boimy, jak tam jeździemy. Trzeba się do tych wyjazdów przygotować. Nie jeżdżę sama, ale z wolontariuszami. Mam bardzo fajnych specjalistów, akurat jeżdżę z medykami. Prowadzimy projekt „Bezpiecznej mamy” z naprawdę wspaniałymi osobami. To są wolontariusze, którym nie płacimy nawet 5 groszy, sami się przygotowują, sami się starają. Poświęcają własny czas, własne pieniądze, żeby pojechać do Republiki Środkowoafrykańskiej na 2-3 tygodnie. (...)

CAŁĄ ROZMOWĘ POSŁUCHASZ NA DTS24.PL



dts²⁴

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

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

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

Z-ca redaktora naczelnego ds. gazety DTS:
Jolanta Bugajska,
j.bugajska@dts24.pl

Redaguje Zespół:
Kinga Gruca,
Iwona Kamińska,
Agnieszka Małecka,
Adrian Maraś,
Kinga Nikiel-Bielak,
Ireneusz Pawlik,
Natalia Sekuła,
Michał Śmierciak,
Gabriela Wolińska

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 Ziemia,
b.ziemia@dts24.pl,
tel. 889 020 766

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

Dyrektor Graficzny:
Piotr Płachta

Dyrektor Pionu Audio-Video
Piotr Gorzawski

Druk:
Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.

SĄDECKI PODCAST
ale rozmówcy i tematy nie znają granic

MOL TOK

Wywiady, a właściwie rozmowy, w których nie dajemy sobie limitu czasu. Bo kiedy się dobrze gada, to zapominamy o zegarku. Do słuchania na dzień dobry, na dobranoc, a może na czas sjaśty. Słuchaj jak lubisz i kiedy masz ochotę. Bo rozmowa jest najważniejsza.

SŁUCHAJ NA dts²⁴

Partnerzy wydania:





Nowy Sącz, ul. Tarnowska 148

tel. +48 537 120 100

kontakt@grupa-bgm.pl

www.grupa-bgm.pl

Okna PVC marki



WIŚNIEWSKI

BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA



BĘDZIEMY WSPARCIEM TWOICH POMYSŁÓW



 Drzwi zewnętrzne
aluminiowe i stalowe



 Bramy garażowe



 Ogrodzenia stalowe
i aluminiowe



FIBARO
a Nice company

somfy

WIKĘD

anwis

Partnerzy wydania:

HiTy mrówki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 05.12.2024 do 31.12.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



99⁹⁹
zł/kpl.

**Farba lateksowa
Akrylit W**

10 L, farba lateksowa
ODPORNĄ NA SZOROWANIE

51⁹⁹
zł/szt.

**Zaprawa Geoflex
25 kg**

wysokoelastyczny klej żelowy
ATLAS

30⁹⁹
zł/m²

**Panel podłogowy
Dąb Cartagena**

8 mm, AC4, V-fuga
SWISS KRONO

49⁹⁹
zł/m²

**Gres szklwiony
U101 Nero**

wym. 60x60 cm, gat. I
MATOWA

Podrzenie 196, tel. 18 541 64 20, godz. otwarcia: pn.-pt.: 7⁰⁰ – 20⁰⁰, sob.: 8⁰⁰ – 18⁰⁰

HiTy mrówki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 05.12.2024 do 31.12.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



1999 zł/
szt.

**Drzwi zewnętrzne
Amazonka**

kolory: orzech, antracyt
szer. 90 cm, gr. 72 mm



239 zł/
szt.

**Skrzydło drzwiowe
SIMI pokojowe**

kolor: dąb wotan, szer. 70, 80 cm



1599 zł/
tona

**Węgiel orzech
VENDOR 25 kg**

cena za worek 25kg - 39,97 zł/szt
WARTOŚĆ OPAŁOWA 25-27 MJ



1599 zł/
tona

**Węgiel ekogroszek
Ślonzok**

cena za worek 25kg - 39,97 zł/szt
WARTOŚĆ OPAŁOWA 26-27 MJ

Podrzenie 196, tel. 18 541 64 20, godz. otwarcia: pn.-pt.: 7⁰⁰ – 20⁰⁰, sob.: 8⁰⁰ – 18⁰⁰