

Partnerzy wydania:



dts²⁴

26 marca 2026 | nr 3 (658)

gazeta bezpłatna | nakład: 20 000*

*obejmuje dystrybucję wersji elektronicznej

Wielkanoc. Wielka rodzina. Wielka Helena Turek o swoich 16 dzieciach.

Opowieść o kobiecie, przy której pojęcie „rodzinne święta” nabiera zupełnie nowego znaczenia

Z drugiej strony

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Z głowy nie można wyjść



Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Niekończący się strumień narażeni. Płacz się w tym bez końca – polemizuje, sufluje, sprawdza i kontroluje. Ten wewnętrzny dialog płynie tak nieprzerwanie, że większość ludzi przestała go dostrzegać. Jest jak brzęczenie łódki – zauważasz je dopiero wtedy, gdy zwrócisz uwagę. A kiedy już usłyszysz, pojawiają się pytania: dlaczego nie milknie? Dlaczego wciąż mówi? I najważniejsze – kto właściwie zwraca się do kogo? Jeśli rozmawia sam ze sobą, kto mówi, a kto słucha? Czy są tam dwie osoby? A jeśli tak – która z nich jest tobą? Ten nieustawiczny szmer leży u źródeł większości naszych zmartwień, lęków,

niepowodzeń i ograniczeń, a mimo to utożsamiamy się z nim tak mocno, że wierzymy, iż to właśnie my.

Z głowy nie można wyjść. Gada, truje, snuje. Jest jak komentator sportowy relacjonujący twoje życie – minuta po minucie. Tyle że komentator i komentowany to ta sama osoba. K klasyfikuje wszystko jako dobre lub złe, przyjemne albo nieprzyjemne, łatwe lub trudne. Planuje, kreśli, rozpisuje. Wybiega w przyszłość, tworzy scenariusze, toczy w myślach spory z ludźmi, których nie ma, martwi się tym, co może nadejść, i fantazjuje o tym, co mogło lub mogłoby nastąpić. Podtrzymuje twoją tożsamość. Na każdym kroku przypomina ci, kim jesteś, co przeżyłeś, w co wierzysz. Utrwala swój obraz jako postaci osadzonej w określonej historii – i jednocześnie utwierdza cię w przekonaniu, że to właśnie ty. Dlaczego to robi? Bo beznadziejnie wierzy, że im bardziej będzie próbował kontrolować życie, tym bezpieczniejsze się ono stanie.

Wszystko fajnie, tyle że rzeczywistość nieustannie wymyka się planom. Zdarzają się sytuacje, których nie przewidziano. Ludzie zachowują się inaczej, niż zakładano. A jednak głowa nie przestaje pracować. To jak ktoś stojący w łodzi, próbujący pchnąć ją do przodu, napierając na maszt. Wysiłek ogromny, a łódź ani drgnie. Nie rozumie, że znajduje się w środku całości. Bezgranicznie wierzy, że stoi poza nią i może sterować wszystkim z dystansu, gdy w istocie porusza się razem z łodzią, w rytmie, którego nie pojmuję.

Zatem spróbuj. Pozwól dzisiaj szemu dniu być tym, czym jest. Możesz powiedzieć sobie, że próbowałeś i dałeś z siebie wszystko. Możesz też powiedzieć coś zupełnie odwrotnego. I to naprawdę wystarczy. Gdy ktoś goni motyle – one uciekają. Gdy jednak stworzy się dla nich piękny ogród, przylecą same. A nawet jeśli nie – nadal pozostaje piękny ogród.

REKLAMA

Płoń! Płoń!



Adam Nowakowski
BetaVerse

Dziś o tym, jak z jednego pytania zrobić lokalny konflikt i sprzedać go jako wielką debatę. Najpierw bierzesz drobny impuls, dmuchasz, pompujesz, dodajesz odrobinę świętości, trochę symboliki, dwa cytaty o „delikatnym temacie” i gotowe. „Czy papież powinien zniknąć z płyty rynku?” Brzmi grubo, prawda? W sam raz, żeby oburzyć pół miasta i podpalić drugie pół. Niedawno taki tytuł pojawił się na jednym z regionalnych portali.

Treść nie jest aż tak agresywna, jak sugeruje tytuł. Jest raczej ostrożna, wręcz miękka. To nie jest propaganda młotkiem. Niczego nie powiedzieć wprost, ale ustawić

temat tak, żeby resztę dopowiedział sobie czytelnik. Nie informowanie, tylko formatowanie nastroju.

Żeby wywołać lokalną burzę, nie trzeba skandalu, nie trzeba afery, nie trzeba nawet decyzji. Wystarczy jedno pytanie rzucone gdzieś podczas spotkania online. Potem redakcja, która z tego pytania chce zrobić widowisko. Zamienia miasto w ring udając, że tylko relacjonuje, choć wcześniej sama rozłożyła liny. Jesteś za pomnikiem? Przeciw pomnikowi? Za papieżem? Przeciw papieżowi? Wybieraj narożnik.

To jest najwygodniejsza forma manipulacji. Dobrze podane pytanie potrafi narobić więcej szkód niż gotowa teza. Nie atakować frontalnie. Nie mówić wprost: usuńmy. Lepiej zapytać, zasugerować, podsunąć. Zrobić niewinną minę i powiedzieć, że tylko otwieramy debatę. Z byle wrzutki zrobić awanturę, a z awantury zasięg. Czyli najpierw rzucić zapalnik, a potem biegać z wiaderkiem udając strażaka.

Żeby wywołać lokalną burzę, nie trzeba skandalu, nie trzeba afery, nie trzeba nawet decyzji. Wystarczy jedno pytanie rzucone gdzieś podczas spotkania online

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), Burmistrz Piwnicznej-Zdroju informuje, że w dniach od 26.03.2026 r. do 15.04.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego Piwnicznej - Zdroju na tablicy ogłoszeń, wywieszony zostanie wykaz nieruchomości, stanowiących własność Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój, przeznaczonych do najmu, dzierżawy i zbycia. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Piwnicznej-Zdroju, Rynek 20 lub tel. pod nr 18 334 77 12.

Tomasz Michałowski
Burmistrz Piwnicznej - Zdroju

Partnerzy wydania:





Niezwykłe zwykłe życie Heleny Turek



Wojciech Molendowicz
Z gór widać lepiej

Ta historia nie nadaje się na Tik Toka. I bardzo dobrze. Nie chcieliśmy opowiedzieć historii, która zajmie Ci 20 sekund, a po kolejnych dwóch minutach nie będziesz już o niej pamiętał. Chcemy zaproponować opowieść, którą zapamiętasz na długo. Być może to nawet najbardziej niezwykła historia jaką masz okazję przeczytać w ostatnim czasie.

Według wszelkich algorytmów i rachunku prawdopodobieństwa Helena Turek nie miała

prawa trafić na okładkę gazety. Żadnej gazety. Nie jest celebrytką. Przez 85 lat nikt nie napisał o niej ani jednego zdania. Dlaczego więc robimy to dzisiaj? Ponieważ bohaterka tego materiału nigdy nie zabiegała o rozgłos. W zasadzie zrobiła tylko jedną ważną rzecz. Całe życie poświęciła innym. A między wierszami tej opowieści można wyczytać, jak niewiele w życiu zostawiła dla siebie.

Dlaczego zdecydowaliśmy się oddać okładkę świątecznego wydania DTS starszej pani z małej wioski? Bo zbyt dużo już było na świecie okładek z ludźmi przereklamowanymi, a ciągle za mało z niedocenionymi. Historię Heleny Turek opowiada jej wnuczka Patrycja. Na zajęciach dziennikarskich zapytana, co ciekawego opowiedziała by czytelnikom, gdyby miała

taką okazję, bez wahania wskazała na swoją babcię i jej niezwykle zwykłe życie.

WDTs wierzymy, że teksty dziennikarskie potrafią poruszyć ludzi. Skoro tak, to może ktoś, kto jeszcze dzisiaj uważał, że ma w życiu ciężko, bo nie kupił sobie nowych butów albo telefonu, inaczej spojrzy na swoje problemy. Żeby było jasne – nikogo nie namawiamy, by jeździł na porodówkę podmiejskim autobusem, a dwa dni później wracał z dzieckiem na rękę innym kursem. Jedyne do czego namawiać ma ten tekst, to do chwili namysłu, że całkiem niedaleko od nas mieszkają ludzie, których życie tak bardzo różni się od naszego. Może dzięki temu trochę bardziej docenimy własne?

Czytaj na str. 8.

JAJECZKA Z KOSZYCZKA DTS

Selen, żelazo, cynk...

Istnieją dowody, że jajko nie tylko jest śmieszne, ale również zdrowe. Wie o tym każde dziecko, które potrafi obsługiwać wyszukiwarkę internetową. Wpisujemy hasło JAJKO i pyk, pierwszy z brzegu cytat:

„(...)Warto podkreślić, że jaja kurze stanowią skoncentrowane

źródło wielu cennych składników odżywczych, wśród których należy wymienić: łatwostrawne i pełnowartościowe białko; witaminy: B1, B2, B4, B6, B12, A, D, E, K, foliany; składniki mineralne: selen, żelazo, cynk, fosfor, jod; karotenoidy; fosfolipidy (1, 2, 4). Zdaniem Instytut Żywności i Żywienia

spożycie jaj w ilości od 6 do 12 sztuk tygodniowo nie powoduje wzrostu poziomu cholesterolu w surowicy krwi. Co w konsekwencji nie przyczynia się do zwiększonego ryzyka chorób układu krążenia, takich jak choroby niedokrwiennej serca czy udaru mózgu (...).”

(JA)

MARGINAŁKI 4.0

Obywatelu, nie udawaj Greka!

Jak powszechnie wiadomo, Karpacki Oddział Straży Granicznej z siedzibą w Nowym Sączu obsługuje m.in. krakowskie lotnisko Balice. Wiadomka, skoro oddział jest karpacki, to pilnuje wszystkiego, co powyżej 300 m n.p.m., w tym przelatujących samolotów. Dzięki temu pogranicznikom trafiają się czasami prawdziwe perełki, które niekoniecznie muszą zaraz być przemytem brylantów ukrytych w polkniętej prezerwatywie o smaku bananowym. Otóż w jednym z komunikatów KOSG napisano, że „Irakijka przyleciała z Grecji i udawała Hiszpankę”. Dobrze! I na dodatek mocno edukacyjne! Dotychczas byliśmy przekonani, że każdego złapią z cudzym paszportem udaje Greka*, albo przynajmniej różnie głupa. Gdyby Hiszpanka będąca Irakijką udawała Greka to funkcjonariusz KOSG z pewnością sięgnąłby po Słownik języka polskiego i zacytował hiszpańskiej Irakijce to, co my wam poniżej cytujemy.

*„Udawać Greka” oznacza celowe udawanie niezorientowanego, nieświadomego lub nierozumiejącego danej sprawy, mimo że w rzeczywistości doskonale się wie, o co chodzi. Używane jest zazwyczaj, gdy ktoś unika odpowiedzialności lub niewygodnych pytań. (Słownik języka polskiego)

(WICZ)

JAJECZKO Z KOSZYCZKA DTS

Jajko czy kura?

W naszym koszyczku znaleźliśmy również cytat idealnie pasujący do obecnego wydania:

„(...) Odwieczny spór filozofów i poszukiwanie odpowiedzi na fundamentalne pytanie ludzkości: Co było pierwsze jajko czy kura? – rozstrzygnął Kazimierz Pazgan z Kamionki Wielkiej. Otóż pierwszy był kurnik! I to jest odpowiedź nie tylko genialna w swojej prostocie, ale również celna jak pomysł na wielki biznes, który dopiero ma tutaj eksplodować z wielką siłą. A kurnik, gdzie zostało zniesione pierwsze jajko, stał się kluczem do sukcesu i symbolem nowych czasów. Ale o sukcesie będzie dopiero za chwilę, bo zanim ten zawitał do Kamionki, nawet sami mieszkańcy podśmiewali się ze swojej miejscowości, że wioska była trochę, hm... zacošana (...).”

(JO)

MEDIA

Bocheński dyktuje warunki!

Nie widziałeś jeszcze najlepszej polskiej okładki prasowej? Najwyższa pora nadrobić zaległości! „Świat w kropce” z „Polskiej Metropolii Warszawskiej” autorstwa Tomasza Bocheńskiego otrzymał tytuł „Okładki roku” w plebiscycie Wirtuali 2026, konkursie dla najlepszych mediów i ludzi mediów. Bocheński, obecnie art director w Polska Press debiutował w „Gazecie Krakowskiej” i „Dzienniku Polskim” w Nowym Sączu. W lutym otrzymał 31 nagród w konkursie European Newspaper Award, w kilku kategoriach. Jest autorem m.in. projektu graficznego „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”. Tomasz Bocheński od lat utrzymuje się w ścisłej europejskiej i światowej czołówce najlepszych grafików prasowych. Gratulujemy!

(PRE)



MARGINAŁKI 4.0

Wcześniej zaczęła czy późno skończyła?

Kończący się Wielki Post to idealny moment, by porozmawiać o alkoholu. W tym okresie na niektórych już wydmuchane 0,1 robi wrażenie, a co dopiero 5 promili! Na Księdze Guinnessa zrobiłoby wrażenie. Była godzina 6 rano i kierująca oplem wydmuchiwała właśnie tyle. Chwilę wcześniej uderzyła w inny samochód i pojechała sobie dalej. Nie odjechała daleko, bo tylko do miejsca gdzie zatrzymali ją zaalarmowani policjanci. Oprócz wspomnianych 5 promili stwierdzili u pani kierowczyni dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Ot, taki polski folklor, wszak większość zatrzymanych pijanych kierowców okazuje się jeździć z zakazem za wcześniejsze jazdy po pijaku. Policja pisze wówczas w komunikatach, że teraz to już na pewno czeka ich surowa kara i tak... do następnego razu. Choć od tego wydarzenia minęło już trochę czasu, ciągle nie udało się nam dowiedzieć, jaka była ta surowa kara. Co jeszcze gorsze, do dzisiaj nie ustaliliśmy czy pani w opłu o godz. 6 rano, tak późno skończyła czy tak wcześniej zaczęła nasycanie organizmu promilami? Umarzamy! Przedawnione informacyjnie!

(MICZ)

REKLAMA



WIKAR

Nowy Sącz
ul. Węgierska 168
tel. 506190520



Partnerzy wydania:





JAJECZKA Z KOSZYCZKA DTS

Podręczny słownik na bazie jaj

JAJA OD BABY – paradoks abso-lutny, świat na głowie postawio-ny, ale przecież wiadomo, że naj-lepsze są jaja od baby. Sklepowe są passe. Jaja od baby to gwarancja jakości i dobrego smaku. Żeby zdo-być jaja od baby, trzeba mieć znajo-mą babę. Jak nie znasz baby, idziesz do marketu. Ale to nie ma porów-nania! Bo jaja od baby tak naprawdę są od kurki bezstresowej, co to so-bie chodzi po trawce, nóżką grzeb-nie i robaczka dziubnie. Kto nie ma znajomej baby, robaka może jedy-nie zalać. Z żalu.

JAJKA CHŁODNICZE – starsi Czy-telnicy mogą je jeszcze pamiętać. Był to dziwoląg komunistyczny po-legający na tym, że jajko chłodnicze było kładzione przez Wielce Sza-nowną Panią Ekspedientkę na ta-kiej lampie, która je prześwietlała na wylot. Dzięki temu było widać, czy w jajku nie mieszka już mały kurczak. Dla odróżnienia jajka nie chłodnicze kupowało się w ciem-no, jak dzisiaj jajko niespodziankę. Bierzesz co zesłał los.

JAJKA W PROSZKU – podobno bardzo ważna rzecz w gastro-nomii, ale kojarzy się to z oranżadą w proszku. Żeby się napić oran-żady w proszku na dużej przerwie trzeba było znać sprawdzony spo-sób jej przyrządzania: a. wysypać oranżadę na dłoń; b. napluć na wysypaną oranżadę; c. rozmieszać całość wskazującym palcem dru-giej ręki; d. powstały roztwór zli-zywać językiem, aż do momentu, kiedy pocujemy bańki w nosie; e. powstałe na dłoni zabarwienie

można oblizywać jeszcze na na-stępnej przerwie. Z jajami w proszku nie wiemy co się robi. Próbu-jemy sobie jedynie wyobrazić, jak zareagowałby pewien pan, które-go mamy na myśli, na taki oto nasz komplement: Ty to jesteś facet z ja-jami... W proszku!

JAJOGLÓWI – czyli inaczej mó-wiąc wykształciuchy i inne mądra-le. Jak wiadomo, jajoglówi niczego pożytecznego nie produkują, tylko się (jajo)glowią, jak innym uprzy-krzyć życie. Dla przykładu w DTS sekcja jajoglówy wymyśla jakieś dziwaczne teksty o jajkach, które zabierają miejsce innym, ważnym tekstom. Od tekstów jajoglówy nie wzrasta PKB, ani nie przybywa nowych miejsc pracy. Uwaga – ja-joglówi często dla niepoznaki no-szą czapeczki z daszkiem udając, że z ich głowami wszystko jest ok.

JAJKA FABERGÉ – mówiąc naj-krócej jest to rzecz, którą mamy wpisaną jako ostatnią na listę na-szych zakupów. Jak już kupimy wszystkie potrzebne i niepotrzeb-ne rzeczy jakie istnieją na świe-cie, to na koniec kupujemy sobie Jajko Fabergé. Jeśli istnieje kate-goria kosztownych drobiazgów, to owo jajko określilibyśmy jako piekielnie kosztowny i nikomu niepotrzebny drobiazg. Jego wer-sja koronacyjna dla cara Mikołaja II chodzi na rynku za circa 20 mln dolarów. Oczywiście nie chodzi tu o Maślany Rynek, tylko o rynek dzieł sztuki, którym dla święte-go spokoju kompletnie się nie in-teresujemy. Ale jest jedna cecha

wspólna jaj od baby na Maśla-nym Rynku i Jajka Fabergé. Oby-dwa mogą być podrabiane z chę-ci zysku. Łatwiej podrobić jaja od baby. Wystarczy zmyć delikatnie szczoteczką sklepową pieczętkę i sprzedać drożej. Z Fabergé może być trudniej, ale proszę próbować.

JAJA SOBIE ROBIĆ – w gruncie rzeczy trudno precyzyjnie po-wiedzieć, co to właściwie znaczy. Używamy tego zdania w różnych wersjach niezliczoną ilość razy dziennie, ale nie wiadomo dla-czego. Każda okazja jest dobra: „Masz ochotę na kawę?” „Jaja so-bie robisz, o tej porze?”. Albo taka: „No bez jaj, panie sędzio prze-cież nie było spalonego”. I jeszcze inny przykład: „Szef powiedział, że dostaniesz w tym miesiącu pre-mię”. „Nie rób sobie ze mnie jaj!” No i jak byście to wytłumaczy-li, Szanowni Czytelnicy? Według nas jajo jest po prostu najważniej-sze na świecie!

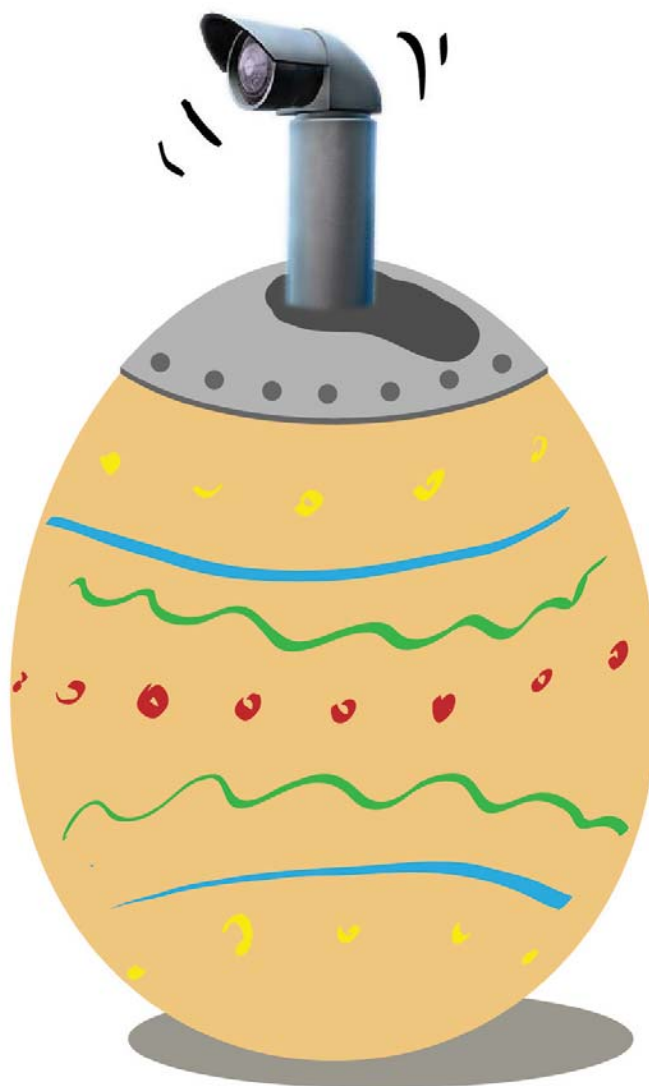
MAKARON WIELOJAJECZNY – jak sama nazwa wskazuje jest to maka-ron zrobiony z jaj wielu. Najczęściej w domu, bo – wiadomo – sklepo-wy tak nie smakuje. Czort wie cze-mu, pewnie za mało jajek do niego dodają. Domowy makaron wie-lojajeczny wytwarzamy oczywi-ście z jaj od baby. Nie robimy go jednak codziennie, ale od wiel-kiego dzwonu. Np. do niedziel-nego rosółku pasowałby makaron wielojajeczny. Tłuszcutki rosółek, odrobina w nim miętutkiej kur-ki (oczywiście bezstresowo hodo-wanej i bezstresowo wyprawionej na tamten świat), gotowana mar-cheweczka i wielojajeczny maka-ronik. Po takim rosółku najlepiej się nie ruszać, tylko leżeć i rozmy-ślać o tym, co znajdziemy w jajku niespodziance, które pożremy na podwieczorek.

JAJKO KOLUMBA – co tu wiele tłumaczyć, przecież każde dziec-ko wie, co to jest. Najlepsze są za-wsze proste rozwiązania, więc jeśli jajko nie chce stać pionowo, należy nadłuć lekko skorupkę. Ale co tam Kolumb, Ameryka dawno odkryta. Dzisiaj świat pasjonuje się sporem zadającym pytanie, od której stro-ny zaczynać jeść jajko na twardo – węższej czy szerszej? Oto jest pyta-nie godne filozofa.

CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIĄKNIE, TYM NA STAROŚĆ TRĄCI – czyli na koniec naszego wielkanocnego słowniczka jajecznego mądrość ludowa. Pięknie powiedziane. Tłumacząc najprościej (klasyk mawiał: tłumacz jak krowie na gościńcu) jeśli skorupka za młodu nasiąknie wódeczką, to na starość perfumą francuską trącać raczej nie będzie. Do zobaczenia za rok.

(JAICO)

JAJECZKA Z KOSZYCZKA DTS



RYS. MAREK STAWOWCZYK

Farewell, panie Rzecki



Jakub Marcin Bulzak
Pije Kuba do Jakuba

Wielkanoc. Dla jednych przeżycia duchowe. Dla innych żurek i mazurek. Ale jednych i drugich łączy trady-cyjny wielkanocny spacer.

Drzewiej podczas tych niespiesz-nych wędrówek m.in. podzi-wialiśmy gustownie udekorowane witryny sklepowe. Były nawet ta-kie czasy, że spółdzielnie handlo-we zatrudniały na etacie dekorato-ra artystów-plastyków! Niestety, wraz z postępem zaczęły zanikać, niegdyś liczne, urokliwe sklepiki. Wypierały je sieciówki, po wybu-dowaniu zbyt licznych tzw. gale-rii handlowych, zastąpiły je banki, kebabownie, a obecnie coraz więcej brudnych witryn ozdobionych jest napisem „Do wynajęcia”.

W tym zanikającym wystawo-wym krajobrazie od 35 lat jak brylant błyszczało jedno miej-sce: sklep z artykułami gospo-darstwa domowego w tzw. blo-ku biegonickim o sympatycznej nazwie „Domel”. Kto pamięta

„Lalkę” Prusa, to przed jego wi-tryną mógł poczuć się jak na Kra-kowskim Przedmieściu pod szyl-de-m „J. Mincel i S. Wokulski”. Wystawa aranżowana przez wła-ścicieli sklepu – niczym spod ręki Rzeckiego – była dziełem sztuki dekoratorskiej, nie mającym od-powiednika w naszym mieście. Regularnie zmieniana, nawiązu-jąca do pór roku, świąt i innych okoliczności. Nawet jeśli nie pla-nowało się zakupów, warto było przespacerować się tamtędy, by nacieszyć oko. A wejść i kupić też było warto, bo właściciele sklepu byli jak krewni Starego Subiek-ta: potrafili doradzić, zaprezen-tować, podpowiedzieć. I byli bar-dzo życzliwi dla klientów! Dziś się już tak w sklepach nie obsługuje...

Byl to jeden z ostatnich punktów na mapie miasta, który przeno-sił mnie do lat dzieciństwa: wszyst-ko wokół się zmienia, a piękna wy-stawa w „Domelu” była constans. Pamiętam ją, odkąd cokolwiek pa-miętam. Oglądałem ją setki razy w czasie coniedzielnich spacerów do babci. W ostatnich latach podzi-wiała ją ze mną moje dzieci...

Wszystko ma swój kres. Każdy ma prawo odpocząć na so-lidnie wypracowanej emeryturze. Choć wielkanocnym spacerom już zawsze czegoś będzie brakować...

REKLAMA



**Co-funded by
the European Union**

Europejska Fundacja Rozwoju z Polski
wraz z Partnerami:

Střední škola, příspěvková organizace z Jablunkov
w Czechach

Stredna odborna skola technicka z Popradu
na Słowacji
realizuje Projekt pt.

„Innowacje w edukacji VET”

Rezultatem realizacji Projektu jest
stworzenie, przetestowanie i upowszechnienie narzędzi
edukacyjnych w postaci

PORTALU z GENERATOREM WEBQUESTÓW
oraz

40 WEBQUESTÓW-KONSPEKTÓW/SCENARIUSZY LEKCJI
wpływających na poprawę jakości edukacji na poziomie
szkół zawodowych/technicznych w Polsce,
Słowacji i w Czechach.

Nowopowstałe narzędzia edukacyjne dostępne
są na stronie:

WWW.VET-WEBQUEST.ONLINE

Zachęcamy do korzystania!

Projekt dofinansowany jest przez Unię Europejską

Partnerzy wydania:



Wywróżą ci most i wymienią w głowie olej



Iwona Kamieńska
Psychologia na gigancie

Wyobraź sobie świat, w którym siła wyższa przestała niewidzialną wajchę i wszystko poukładane jest tak:

Z bólem głowy, kręgosłupa, brzucha albo z depresją – idziesz po diagnozę do budowlanica, który albo sam będzie cię leczył, albo poleci terapię u sąsiada – mechanika samochodowego. Murarz już miesza zaprawę na twoją rwę kulszową, a mechanik jest gotów wymienić olej w Twoich emocjach.

Z atakami paniki zgłaszasz się do specjalisty od marketingu, który zaproponuje leczenie wahadélkiem, albo kartami tarota. Gdy instalacja elektryczna w Twoim domu padnie, przyjedzie ją naprawiać pielęgniarz, a awarię sieci wodociągowej spróbuje usunąć księgowa.

Gdy sięgniesz po gazetę, albo odpalisz internet w poszukiwaniu informacji z kraju i świata, przekonasz się, że dziennikarze poznikali z mediów i wszystkie informacje tworzą teraz politycy. No cóż. Lepiej wiedzieć cokolwiek niż nic – myślisz. I nagle

szczypiesz się w rękę aby sprawdzić czy to nie sen, gdy z informacji, którą zaserwował lokalny portal dowiadujesz się, że na placówki dyplomatyczne Twojego kraju oddelegowano liderów środowiska kibiców piłki nożnej. Z kolejnego newsa dowiadujesz się, że w sąsiedniej miejscowości zawalił się most, który projektował miejscowy stomatolog. Kojarszysz go... Ma na Instagramie 47 tysięcy followersów i sprzedaje kurs „Jak zbudować życie od zera” za 997 zł.

Nagle dzwoni telefon. Myślisz: „to na pewno sen, a ten dzwonek to musi być budzik...” Odbierasz połączenie i słyszysz głos swojego psychoterapeuty, który informuje, że właśnie postawił ostatnią kreskę na projekcie Twojego wymarzonego domu, który zamówiłeś w pracowni architektonicznej kilka miesięcy temu.

Masz w tym momencie w głowie małe „uff” towarzyszące myśli: „jak to dobrze, że takiej wajchy nie ma”? No to uważaj. Jest. W gminie Korzena zarejestrowana jest firma budowlanica – naturopaty, który w swojej ofercie pisze, że masując cię baniką poprawi Twój słuch i wzrok a baniką próżniową – poprawi... prostatę. Pan ma rzeszę fanów, którzy się u niego „leczą”. Jest też na Sąddeckczyźnie Pani (a może nawet więcej Pań), które diagnozują i leczą wahadélkiem, tarotem i za sesję kasują więcej niż lekarz z tytułem naukowym. Za cztery stówy możesz kupić „podążanie ścieżką traumatycznych wydarzeń”, a za

trzy – oczyszczanie czakr albo 60 minut pod wahadélkiem.

Newsy w mediach, które walczą o Twoją uwagę już teraz piszą politycy. Czasem nawet całkiem jawnie. Podpisują się imieniem i nazwiskiem.

Tak jest! Dziennikarstwo już od dawna staje się przedłużeniem biur poselskich, gdzie fakt nie musi być prawdziwy. Wystarczy, że jest zgodny z linią partii, głośny i dobrze się klika.

Ta wajcha istnieje. Jest w głowach ludzi. Przetawia się za każdym razem, gdy rezygnują z pytania: „kto to mówi?” i z prostego odruchu: „na czym opiera swoje twierdzenia?”.

Problem nie zaczyna się wtedy, gdy ktoś kłamie albo mówi/pisze bzdury. Tylko wtedy, gdy tupet staje się nową walutą, bzdura przebiera się za kompetencję, a my przestajemy odróżniać jedno od drugiego.

Gdy przestajemy ufać kompetencji, otwieramy drzwi światu, w którym most projektuje stomatolog, terapię prowadzi tarot, a dziennikarza zastąpił polityk.

Płacimy za to wszyscy. Czasem tylko zmarnowanym czasem i pieniędzmi, a czasem zawalonym mostem czy życiem, którego nie da się posklejać wahadélkiem. I wtedy problemem nie jest już śmieszność, tylko cena, jaką płacimy za pogardę wobec fachu.

To jak? Masz jeszcze w głowie bezpiecznik, który alarmuje, gdy wajcha w Twojej głowie próbuje niebezpiecznie zbliżyć się do pozycji: „wszystko jedno”?

JAJECZKA Z KOSZYCZKA DTS



RYŚ. MAREK STAWOWCZYK

REKLAMA

**Zdrowych, spokojnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju
oraz serdecznych spotkań
w gronie najbliższych
życzy**



Piotr Lachowicz
Piotr Lachowicz
Poseł na Sejm RP



Zapraszam do nowej siedziby mojego Biura Poselskiego: ul. Rynek 29/1, Nowy Sącz.

Partnerzy wydania:





Każdy jest zaproszony, żeby cieszyć się produktem, którego jeszcze nie nabył, ale już może odebrać

» Rozmawiał Wojciech Molendowicz

Rozmowa z ks. JANEM GŁĄBĄ, jezuitą z sądeckiej parafii p.w. Ducha Świętego.

– Rozmawiamy w połowie Wielkiego Postu, ale kiedy Czytelnicy zobaczą ten tekst będzie już Wielkanoc. Gdybyśmy obejrzeli się za siebie – dobrze przeżyty Wielki Post to jaki, księdza zdaniem?



– To ciekawe, bo kiedy rozmawialiśmy przed świętami Bożego Narodzenia, padło to samo pytanie w kontekście właśnie Narodzenia Pańskiego. Wtedy dość przewrotnie – po jezuicku – powiedziałem, że może wcale nie ma recepty na dobrze przeżyte Święta Bożego Narodzenia. Jeśli chodzi o receptę na dobrze przeżyty Wielki Post, to moim zdaniem na jego zakończenie powinna mi towarzyszyć refleksja, że ja go dobrze przeżyłem. Dobrze by było, żeby inni widzieli owoce Wielkiego Postu we mnie, w moich czynach, słowach, ale przede wszystkim, to ja muszę je zobaczyć w swoim sercu. Tak, jak czytamy w Środę Popielcową, że mamy wejść do izdebki, spotkać się z Ojcem, tak na koniec Wielkiego Postu, zanim z niej wyjdziemy, też warto z Nim porozmawiać w duchu podsumowania tego czasu i samemu przed sobą odpowiedzieć na pytanie: czy ja jestem z jego przeżycia zadowolony?

– A po czym poznam, że dobrze przeżyłem ten czas? Bo odmówiłem sobie przez czterdzieści dni piwa albo czekoladek? Ok, było fajnie, jestem zadowolony.

– Chrześcijaństwo to nie jest harcerstwo, z dużym szacunkiem dla harcerzy. My nie zdobywamy tutaj sprawności niejedzenia, niepicia. Pan Jezus mówi: „Był Jan, nie jadł, nie pił, a mówili: dziwak. Przyszedłem ja, jem i piję, a mówią oto żarłok i pijak”. Chyba nie chodzi o to, co zewnętrzne, chociaż to może być pomocne. Św. Ignacy Loyola podpowiada, by nie pomylić środka z celem. To znaczy, że jeżeli celem jest poprawa swojego życia, ale ze względu na miłość do Chrystusa, to poznam dobrze przeżyty Wielki Post po owocach. I nawet nie tyle chodzi o to, żeby było

mi przyjemnie z tym, że osiągnąłem jakąś kolejną umiejętność, ile może raczej, żebym ucieszył się, że kocham bardziej. P o w t a – rzam moim uczniom, że to nie ma znaczenia, czy zjem, czy nie zjem białe Kinder Bueno, które bardzo lubię. Nie ma znaczenia, czy zjem go więcej, czy mniej w Wielkim Poście. Znaczenie ma to, czy będę bardziej kochał? Czyli jeżeli widzę jakąś relację, która jest dla mnie trudna, jest wyzwaniem, to tu się rozgrywa cała sprawa o post.

– Modlitwa, post i jałmużna – trzy filary chrześcijaństwa. Od którego powinniśmy zacząć?

– Te trzy rzeczywistości są bardzo istotne z punktu widzenia chrześcijaństwa i ludzkiego życia. Te obszary przenikają się. Nie wyobrażam sobie, by je rozdzielić. Post, modlitwa i jałmużna są ze sobą kompatybilne. One będą w różnych formach realizowały się w naszym życiu, ale nie da się pościć bez modlitwy, nie da się dawać jałmużny bez modlitwy. Jałmużna też jest zawsze związana z postem, bo musi wynikać z serca. Jeżeli nasze serce będzie zorientowane na to, żeby wszystkie te trzy obszary były aktywne, to ono również ustawi w jakiej kolejności i w którym momencie ma się pojawić dany z komponentów. Dlatego czasem nie chodzi o to, żeby wyznaczać sobie jakieś bardzo skonkretyzowane cele, ale raczej zacząć od nastawienia kompasu serca, otworzyć oczy na potrzeby tych, którzy dookoła mnie. Ale też może trochę zamknąć dziób i posłuchać co mówi mi serce.

– Zamknąć dziób. Dobra recepta na przeżycie Wielkiego Postu!

– Tak. I znów nie chodzi tylko o to, żeby mniej jeść, ale żeby posłuchać ciszy. To jest przedziwne, że Pan Bóg sobie wybrał ciszę jako sposób komunikacji z nami. Ciszę może usłyszeć każdy z nas. W ciszy Pan Jezus jest w stanie przyjść do każdego.

Jednocześnie proszę zobaczyć, ile jest rzeczy, które ciszę nam zagłuszają.

– Ale w Kościele również jest w tym okresie dużo słów, a mało ciszy: Gorzkie Żale, Droga Krzyżowa...

– Niewątpliwie. I wiemy historycznie, jaka jest geneza tych nabożeństw, kiedy one się pojawiły, na jakim etapie rozwoju byliśmy również jako ludzie. Co nie znaczy, że te formy nie są warte zatrzymania się przy nich. Każdy kto idzie na te Gorzkie Żale, Drogę Krzyżową albo wraca do domu niech może zaryzykuje chwilę ciszy. Po doświadczeniu głośnej modlitwy, że śpiewem i z rozważaniami – zaryzykujemy moment refleksyjnej ciszy. Właśnie wtedy, gdy wracamy do domu, idziemy w stronę samochodu, pozwólmy sobie na ciszę, której miejsce tak często wypełnia coś innego. Na przykład sprawdzanie, co się wydarzyło w moim telefonie przez te 30-40 minut. Albo pilne przysięganie, by do kogoś zadzwonić, żeby mu powiedzieć: „będę za 10 minut w domu”, mimo że ten ktoś i tak spodziewa się, że wracamy.

– Kardynał Grzegorz Ryś mówi, że jałmużna to niekoniecznie tylko pieniądze przeznaczone dla kogoś w potrzebie, albo świąteczna paczka, ale to może być rodzaj przyjaźni darowanej komuś.

– Powiem tak: nikt mnie nie nauczył dawać więcej niż dzieci, które niewiele mają. Nie tak dawno miałem zastępstwo na lekcji matematyki. Na szczęście była to klasa piąta, więc jeszcze potrafiłem z głowy, czyli z niczego, te ułamki sprowadzić do wspólnego mianownika. Kiedy lekcja się skończyła, nie wiem, w którym momencie na moim biurku pojawiły się dwa kinderki, obok których dziecko zostawiło kartkę: „Chcemy więcej lekcji z panem. Dziękujemy”. Pomyślałem wówczas o sobie w latach szkolnych, że za każdym razem, kiedy ktoś chciał ode mnie coś, co mama wsadziła mi do śniadaniówki, to odpowiadałem, że „mam mało”. I wiele innych dzieci też tak mówiło. Przypuszczam, że zostawienie dwóch kinderków, to było naprawdę dużo dla tego dziecka. Czy to była jałmużna, czy gest przyjaźni? Pewnie możemy się spierać o definicję tego, co tam się dokonało, ale niewątpliwie to była postawa serca. Dziecko poczuło, że lekcja była dla niego wartościowa, że była miła atmosfera i dało

to, co miało. Myślę, że to jest jałmużna – jeśli dajemy to, co w danej chwili mamy, bez kalkulowania. Nie dlatego, że chcemy, żeby nas to kosztowało, tylko dlatego, że właśnie serce nam to podpowiada. Tak jak podpowiedziało temu małemu dziecku.

– A wydaje się, że jałmużna czasami ma pejoratywny wydźwięk.

– Często mówimy „Nie chcę jałmużny, nie przyszedłem tutaj żebrać”. Ale proszę zobaczyć, że to wszystko zależy w jaki sposób dajemy. Ta osoba nie została po lekcji, żeby popatrzeć mi w oczy, żebym ją zapamiętał, która to jest. Nie wiem, które to było dziecko. Ono zostawiło czekoladkę i wyszło, kiedy ja zmywałem tablicę.

– To jeszcze ładniej.

– I to jest postawa jałmużny! Kiedy nikt nie czuje się w relacji zależności. Jałmużna w tym sensie dotyka bezinteresowności, że pozostaje w ukryciu. Pan Jezus u początku Wielkiego Postu mówi: „Niech nie wie prawica, co czyni lewica”. I nie chodzi tu o politykę.

– Było o dzieciach, to teraz słowo o młodzieży. Stawał ojciec niedawno przed kilkusetosobowym tłumem młodych ludzi. Chyba. Trzeba się nagimnastykować, żeby trafić do takiego audytorium?

– Pan rozpoczął rozmowę od czegoś, co bardzo mnie ucieszyło. Zostałem nazwany „sądeckim jezuitą”. Jestem w Nowym Sączu od końcówki sierpnia, ale rzeczywiście czuję się tutaj jak u siebie. To sformułowanie „sądecki jezuita” traktuję jako duży komplement, że można tak mnie zakwalifikować. Wyrobiłem niedawno kartę nowosądeczanina, więc rzeczywiście czuję się już pełnoprawnym mieszkańcem naszego miasta.

– Na basen będzie taniej, to ważne dla pływaka...

– To prawda. Natomiast wystąpienie przed tak dużą grupą ludzi – nie chcę powiedzieć, że ono jest łatwe, bo zawsze jest wyzwaniem – natomiast miało miejsce w sprzyjających warunkach. Mam przekonanie graniczące z pewnością, że znakomita większość tego audytorium to byli ludzie zainteresowani tym spotkaniem. Dość powiedzieć, że uczniowie „Elektryka” jednego dnia przyszli na naukę do kościoła, nie mając

żadnych innych lekcji, więc to był ich świadomy wybór, to uczestnictwo w rekolekcjach. Mogli zostać w domu, a przyszli. Cieszy mnie to, dostałem też od wielu z nich wiele pozytywnych wiadomości po tych rekolekcjach.

– Na których nie sprawdzano obecności.

– Nikt nie sprawdzał. Część z nich się odezwała rozmawiając ze mną przed kościołem po nauce, kilka osób napisało wiadomości przez media społecznościowe. Myślę, że to jest naprawdę bardzo wdzięczna praca. Ale też specyfika naszego miasta i tego, jaka tutaj jest młodzież. Gdyby to się działo we Wrocławiu, albo w innym miejscu Polski, to tej gimnastyki i akrobatyki potrzeba by było trochę więcej. Co nie znaczy, że trafić do młodych ludzi jest dokonaniem czegoś niemożliwego, nie!

– Miałem zapytać czy obowiązkowe rekolekcje szkolne to dobry pomysł, ale skoro one były dobrowolne, a i tak był w kościele tłok, to powinienem zrezygnować z tego pytania.

– Myślę, że w kwestii spotkania z Panem Bogiem zawsze należy pozostawić dobrowolność, bo w każdym innym przypadku tracimy coś, co jest bezwarunkowym darem Pana Boga, czyli wolność właśnie. Z drugiej strony myślę, że szkoła ma ten charakter wychowawczy i jeżeli szkoła ma określony profil formacji ucznia do życia i on zakłada także formację chrześcijańską – bo część uczniów wciąż chodzi na religię – wówczas obecność na rekolekcjach jest o tyle obowiązkowa, o ile nakazuje to uczniowski obowiązek. Nie należy przymuszać, ale motywować w taki sposób, w jaki motywuje szkoła do tego, żeby skorzystać w pełni z jej oferty.

– Dobrze, ale co należy powiedzieć młodym ludziom, żeby to miało wielkopostny sens, zainteresować i utrzymać ich uwagę?

– To jest zawsze największe wyzwanie: jak wyczerpać temat, a nie słuchaczy. Przychodząc do Zespołu Szkół Mechaniczno-Elektrycznych pomyślałem, że skoro funkcjonują jako „Elektryk”, to zatytułuję te spotkania rekolekcyjne „Napięcie wiary”. I porozmawialiśmy o takich metaforach, które są im bliskie, które znają z przedmiotów zawodowych, a które mają przełożenie na doświadczenie

REKLAMA

Spokojnych, Zdrowych,
Rodzinnych Świąt
Wielkanocnych,
Niech Zmartwychwstały
Chrystus Błogosławi

Urszula Nowogórska
Pośet na Sejm RP

Partnerzy wydania:





duchowości. Podobnie w „Ekonomie”. Tam rekolekcje zatytułowałem „Ekonomia zbawienia” i także chciałem wykorzystać to, co jest wpisane w ich codzienność. Chciałem pokazać im, że kwestia przenikania się wiary z naszym życiem, jest bardzo płynna, że to nie są dwie osobne rzeczywistości, że one właśnie trochę podobnie jak post, modlitwa i jałmużna, współgrają ze sobą. Właściwie te granice są na tyle płynne, że my już dzisiaj nie możemy rozdzielać tego, co duchowe i nie duchowe, sacrum i profanum. Odkąd Pan Jezus zszedł na ziemię, wszystko jest sacrum.

– A co to jest ta ekonomia zbawienia? Młodzi ludzie z „Ekonomii” mają policzyc sobie w Excelu, czy im się opłaca być wierzącym?

– To raczej przedmiot zainteresowania humanistów, bo musieliśmy przypomnieć Błażeja Pascala i jego słynny zakład. On w prostych słowach powiedział, że to się opłaca. Natomiast tu nie chodzi o filozofię. Chodziło raczej o pokazanie Pana Boga jako kogoś, kto nie boi się niełatwej inwestycji w człowieka, nie boi się tego, że ta inwestycja z bardzo chłodnego, excelowskiego punktu widzenia może oznaczać wywrotkę. Wręcz przeciwnie – Pan Jezus ma wystarczająco dużo zabezpieczenia, żeby w nas zainwestować po raz drugi, trzeci, czwarty i każdy kolejny. A więc raczej ta ekonomia

zbawienia to było pokazanie, że ponieważ my wszystko w życiu liczymy, to ona jest nieopłacalna., ale Pana Boga na to stać. W tym sensie każdy z nas jest zaproszony, żeby przyjąć już fakturę, która jest opłacona, żeby się ucieszyć produktem, którego właściwie jeszcze nie nabyliśmy, ale już możemy odebrać. Bo potwierdzenie zapłaty już mamy i jest nim krzyż. Czyli mogę wziąć zbawienie i mogę go nie wziąć, ale mam wszelkie uprawnienia do tego, żeby ono było moje. Pytanie, czy chcę? Właściwie to było pytanie z którym zostawiłem młodych, którzy przyszli na nauki. Bo odpowiedź na to pytanie musi wydarzyć się w ciszy serca. Na to pytanie nie da się odpowiedzieć wspólnie, chociaż wspólnota bardzo w nim pomaga.

– Wiem, że ojciec jeszcze nie spowiada, ale ciekawi mnie co myśli, widząc te bardzo długie sądeckie kolejki przed konfesjonalem w okresie wielkanocnym? Taśmowa robota?

– Jest wiele takich momentów, w których w Kościele wciąż jeszcze zdarza się narzekać na ludzi, których tam normalnie nie ma, albo pojawiają się od „wielkiego dzwonu”. Narzekać na tych ludzi, którzy przyszli sobie posypać głowę popiołem, albo na tych, którzy co przyjdą do kościoła, to Pasterka. Na tych, dla których w Wielką Sobotę najważniejszą akcją liturgiczną jest poświęcenie potraw w koszykach. Wypisałem się z tego klubu

narzekających na tych ludzi, którzy pojawiają się raz na jakiś czas, dlatego że zawsze traktuję te momenty wciąguroku jako szansę do spotkania się z nimi. Oczywiście, że w przypadku takiej długiej kolejki do spowiedzi nauka w konfesjonale nie będzie wyczerpująca. Nie dotkniemy tam tych kwestii, które może byłyby ważne. Ale czasem takie spotkanie kogoś po całym roku nieobecności w kościele i wyznanie przez niego grzechów może być okazją, żeby powiedzieć mu jedno inspirujące słowo albo powiedzieć: „Proszę przyjść w przyszłym tygodniu. Spotkajmy się, jeżeli to jest tak ważne, umówmy się na spowiedź”. Myślę, że zawsze można to wykorzystać w perspektywie szansy spotkania z człowiekiem. Kiedy w Ewangelii wydarzają się najpiękniejsze spotkania Jezusa z tymi, którzy są potrzebujący? Wtedy, kiedy oni przełamują barierę odrzucenia. Oni nie mogli pojawiać się w synagogach, nie mogli przyjść przed faryzeuszami, bo – tak jak słyszymy wielokrotnie w Ewangelii – byli osądzeni jako ci, którzy nie pasują tam z jakiegoś powodu. Tymczasem to właśnie do nich Jezus przychodzi. To Jezus o nich mówi, że przyszedł odszukać i ocalić to, co zginęło. Może to właśnie ci ludzie przyszedli w te święta do kościoła?

– Ekstremalna Droga Krzyżowa, coraz popularniejsza w ostatnich latach. Uśmiechnął się ksiądz...

– Uśmiechnąłem się, bo jako nastolatek namówiłem na nią swojego tatę. Dodam, że wtedy jeszcze trenowałem pływanie w Śląsku Wrocław. Ale popełniłem taki klasyczny błąd, pokazujący jak pycha kroczy przed upadkiem. Dosłownie i w przenośni. Stwierdziłem bowiem, że mogę spokojnie pójść na dwa treningi – poranny i wieczorny, a potem przejść z tatą 50-kilometrowy etap EDK z Wrocławia z kościoła Dominikanów do Sobótki na górę Ślężę. I nawet jeszcze dogryzałem trochę tacie pytając: „ciekawe czy dasz radę?”. Mniej więcej w odległości dwóch-trzech wiosek przed końcem drogi spałem już na przystanku autobusowym na ławce, gdzie czekaliśmy, aż przyjedzie po nas moja mama. Tak, to była droga krzyżowa rzeczywiście ekstremalna.

– Niedokończona.

– Niedokończona. Dzisiaj uśmiecham się też z innego powodu. Myślę sobie, że każda droga krzyżowa jest ekstremalna, jeśli popatrzy się na to, że Pan Jezus jako Bóg postanowił oddać życie za człowieka. To jest to ekstremum. To znaczy, my nie możemy wymyślić nic ponad to. I żadna inna religia, żaden inny system wierzeń nie zaproponował takiego doświadczenia. Ktoś oczywiście powie, że Prometeusz cierpiał za człowieka. Ale on został ukarany, a Jezus jednak dobrowolnie podjął tę decyzję i do samego końca się z nią zmagał. Nie jestem

przeciwnikiem EDK. Jeżeli dla kogoś to jest środek do celu, bardzo popieram i życzę wszystkiego dobrego na tę drogę. Jeżeli ktoś z tego uczynił cel, to warto jeszcze się zastanowić czy porządek nie został trochę przewrócony.

– I oto wybrzmiał dzwon rezurekcyjny. – Alleluja!

– To życzenia na koniec. Czego jest małżeństwu życzyc w Wielkanoc?

– Nie tak dawno temu w Nowym Sączu udzielałem komunii i powiedziałem, nie wiem, 150 może 200 raz „Ciało Chrystusa”. I mężczyzna, który stał przede mną, przyjmował Pana Jezusa na dlonie, a te dlonie były bardzo spracowane. Widziałem takie spracowane dlonie u mojego dziadka po zniwach. I on te dlonie wyciągnął, położył jedną na drugą, a ja położyłem na nie Pana Jezusa. Człowiek ten spojrzał mi w oczy i po sformułowaniu „Ciało Chrystusa” nie odpowiedział „amen”, tylko „wierzę”. I to mi potem ustawiło cały dzień, bo sobie pomyślałem: matko, jak bardzo często ja mówię „amen” i nie zastanawiam się nad tym, że właśnie przyjmuję Chrystusa. To może tego życzy sobie na Wielkanoc: żebyśmy, przyjmując ciało Chrystusa w tym najbardziej radosnym okresie, uwierzyli, że On JEST, że nas kocha.

WYKORZYSTANO FRAGMENTY
WYWIADU DLA REGIONALNEJ
TELEWIZJI KABLOWEJ.

REKLAMA

Jagna Marczałajtis-Walczak
Poseł do Parlamentu Europejskiego

grupa epl
w parlamencie europejskim

**Radosnych i spokojnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości, rodzinnego ciepła
i wiosennej, serdecznej atmosfery!**

życzy

Jagna Marczałajtis-Walczak
Poseł do Parlamentu Europejskiego
Komisja Zatrudnienia i Spraw Socjalnych
Komisja Praw Kobiet i Równouprawnienia
Komisja Specjalna ds. Kryzysu Mieszkaniowego w Unii Europejskiej

www.eppgroup.eu

Partnerzy wydania:





16 razy mama. Niezwykłe życie Heleny Turek

Patrycja Turek*

Helena Turek z Jasiennej urodziła 16 dzieci. Być może najwięcej w Małopolsce. Najmłodsza jej córka jest o 27 lat młodsza od swojego najstarszego brata. Helena Turek, mimo 85 lat, doskonale pamięta zabawne i dramatyczne momenty związane z każdym dzieckiem. W tym tekście opowiada je swojej wnuczce Patrycji. To jedna z najbardziej niesamowitych rodzinnych historii, jaka może się zdarzyć.

Dorota urodziła się na wozie w drodze na porodówkę. Benek był największym noworodkiem w szpitalu. Basia ma ślad po gwoździu, którym Helena skaleczyła się w brzuch będąc w ciąży. Ania, choć była dopiero 13 w kolejności, jako pierwsza z rodzeństwa miała swój wózek. Starsi do szkoły chodzili boso. Kiedy zbliżał się termin narodzin Agnieszki, autobus PKS utknął na zaśniętym podjeździe pod Librantową. Helena poszła razem z innymi przez zasy do sądeckiego szpitala. Dwa lata później, kiedy po porodzie wróciła do domu autobusem z małą Beatą, złośliwa sąsiadka skomentowała, że przywiozła kolejne dziecko w reklamówce. Ale Helena Turek nie przejmując się ludzkimi opiniami. Jest szczęśliwa, że urodziła 16 dzieci. Nie wyobraża sobie świata bez nich. Wierzy, że nawet po śmierci będzie mogła odwiedzać każde z nich i pilnować jak im się żyje. Dzisiaj mawia: „Było ciężko, ale nic bym w moim życiu nie zmieniła”. Co ciekawe, od momentu kiedy dzieci opuściły rodzinny dom, nigdy już nie udało się zebrać całej szesnastki w jednym miejscu i czasie. To trudne, bo wszyscy mają swoje obowiązki. Do 16 dzieci doliczyć trzeba 52 wnucząt i prawnuki.

Patrycja Turek: – Babciu, jak wspominasz wychowywanie swoich dzieci? Pamiędzy najstarszym a najmłodszym jest 27 lat różnicy. Czy przy tak dużej gromadce miałas czas na chwilę wytchnienia?

Helena Turek: – Wytchnienia? Nie miałam nawet na tyle czasu, żeby wystarczająco poświęcić go każdemu dziecku. Musiałam pracować. Dlatego starsze dzieci siadały obok kołyski i bawiły tych najmłodszych. Śpiewały i kołysały. Dobrze, że tak było, bo ja bym nic nie zrobiła, gdybym musiała tylko dzieci pielęgnować. Bywało, że nieraz dawałam do zabawy garnek i łyżkę, żeby dziecko mogło się czymś zająć.

A jak radziliście sobie z miejscem w domu? Trudno mi sobie wyobrazić, gdzie taka gromadka dzieci spała?

W starym domu nie było za wiele miejsca, a tam dopiero miałam ósemkę dzieci. Kilka spało w nogach w sienniku, inne na podłodze, żeby się jakoś pomieścić. Później przeprowadziliśmy się do domu, który wybudowaliśmy. Był trochę większy, więc zrobiło się więcej miejsca dla wszystkich.

Dzisiaj półki w sklepach uginają się od towarów. A jak wtedy wyglądało karmienie tak dużej rodziny? Co Babciu najczęściej gotowałaś?

Gotowałam dzieciom grysik, podawałam mleko od krowy i chleb z cukrem. Nikt nam nic nie dawał, ani w szkole, ani we wsi. Każdy pracował dla swojej rodziny. Wszystko samemu musiałaś zdobyć, wyhodować, obrobić. Jedynie czasami sąsiadka przyniosła stare ubrania po swoich dzieciach. Cała żywność była na kartki*. Dostawaliśmy tak dużo talonów, że w domu zrobił się mały magazyn. Najwięcej to było cukru, nie zdołaliśmy go przejeść. Na mięso też były kartki, zresztą wszystko było rozdzielone, nawet wódka. A my dużo kartek mieliśmy, bo na każde dziecko przysługiwała określona ilość. Zbierałam kartki na mięso i oddawałam. My mięsa nie kupowaliśmy, BO mieliśmy wszystko swoje. Świnie, kury, gęsi. Zresztą wtedy w sklepie nawet nie było na tyle mięsa, żeby móc je kupić.

(*W lipcu 1976 r. wprowadzono kartki na cukier, które zniesiono 1 listopada 1985 r. 28 lutego 1981 r. wprowadzono kartki na mięso, a 30 kwietnia 1981 r., na wszelkie przetwory mięsne, masło, mąkę, ryż i kaszę. 1 września 1981 r. system kartkowy objął też mydło i proszek do prania, a po 13 grudnia 1981 r. również na m.in. czekoladę, alkohol i benzynę).

Wspominałaś o własnych zwierzętach, ale do ich hodowania potrzeba dużo wody, już nie wspominając o potrzebach licznej rodziny. Jak radziliście sobie z jej brakiem?

Strasza z tym była bieda. Nie było wody, nie tak jak teraz. W jednej wodzie trzeba było się myć. No siło się wiadrami wodę ze studni, która było daleko od domu w kałużbie (wawozie). A jak sucha pora roku była to chodziłam po wszystkich studniach i nigdzie wody nie znalazłam. Aż w końcu w jednej wiadro wody było to przyniosłam, żeby chociaż dziecko wykąpać.

A co z ubraniami i butami?

Chodziliśmy boso. Jak szliśmy do kościoła albo dzieci do szkoły, to na boso i buty zakładaliśmy dopiero

przed budynkiem, bo szkoda było. Tylko jedną parę się wtedy miało.

Zimy kiedyś były znacznie surowsze. Jak wyglądała Wasza codzienność, kiedy przychodziły mrozy i wielkie śniegi?

Drzwi zamrzły od środka, mąż musiał wstawać zapalić w piecu, żeby je otworzyć, a ja dzieci trzymałam pod pierzyną, bo było takie zimno. Jak się zagrzało, to dopiero wstawałam, bo inaczej było bardzo ciężko w tym zimnie pracować. Zresztą nie dało się wyjść, bo były drzwi zamrożone. Wtedy to były ogromne mrozy, nie to co teraz. Teraz to jest śmiech, a nie zima. Najgorzej było iść rano do stajni, bo wszystko było zasypane śniegiem. Wieczorami zaś trzeba było chodzić z lampą naftową. Był już prąd, ale nie wolno nam było go przeciągnąć do naszego domu, bo za daleko był słup energetyczny, więc świeciliśmy lampami.

Jak wyglądała kwestia edukacji Twoich dzieci? Czy zdarzyły się jakieś przestoje lub trudności w nauce?

Wszystkie dzieci chodziły do szkoły. Przez 40 lat wysyłam swoje dzieci do szkół. I ani jedno nie zostało nigdy w żadnej klasie. Nikt!

Patrząc dziś na swoje dzieci, na to, kim się stały, czujesz się Babcią spełnioną kobietą? Czy jesteś szczęśliwa?

Pewnie, bardzo się cieszę, bo wszystkie żyją, są zdrowe. Wszystkie się urządziły, mają swoje domy. No i nie cieszyłbyś się człowieku? Jeszcze żyję i wiem gdzie każde z nich mieszka, dzięki temu później będę mogła je odwiedzać, jak już mnie tu nie będzie. Ja sobie nie wyobrażam, jakby nie było moich dzieci. Było ciężko, ale nic bym nie zmieniła w życiu. Moje dzieci żyły w biedzie, ale i tak je wychowałam, najlepiej jak umiałam.

To jeszcze opowiedz mi o każdym dziecku po kilka zdań, jakąś zapamiętaj z nimi przygodę i co obecnie robią...

WIESŁAW (1960)

Najgorzej było z pierwszym dzieckiem. Miałam 19 lat, jak się urodził Wiesiek. Człowiek był jeszcze młody, nie wiedział nic o porodzie. Jako dziecko był grzeczny, nie sprawiał problemów. Jak podrosł, może z 3 lata miał, to zrobił nam figła. Nie było go nigdzie, wszędzie go szukaliśmy, a on przy kałużbie (wawozie) leżał na miedzy i spał w najlepsze. Jak my się wtedy martwiliśmy o niego. Uczył się dobrze, na religii był prymusem. Proboszcz chciał go wziąć do Tarnowa, żeby uczył się na księdza, ale jemu



Na zdjęciu Helena i Patrycja Turek

niezbyt się to podobało. A ja mówię, że po prostu za mało się modliłam, bo czasu na tyle nie było i dlatego tym księdzem nie został.

Dziś mieszka ze swoją żoną w Żorach na Śląsku. Mają dwójkę dzieci i trójkę wnuków. Pracował w swoim zawodzie w firmie chemicznej, a od kilku miesięcy jest na emeryturze.

IRENA (1961)

Irena urodziła się w Lipnicy Wielkiej. Zachorowała na krztusiec. Przez 7 tygodni miała kaszel. Pojechaliśmy do zakonnic i dopiero one ją wyleczyły. Dały jej lekarstwa i powiedziały mi, że z dzieckiem trzeba iść za granicę, żeby w pełni wyzdrowiało. To brałam Irkę i chodziłam do Górowej, do mamy, przez las. I wyzdrowiała.

Zamieszkała w Bartkowej-Posadowej. Ma 4 dzieci i wnuki.

Pracowała jako kucharka na plebanii, teraz jest na emeryturze.

KRYSTYNA (1963)

Na Krysi zawsze mogłam polegać. Była bardzo opiekuńcza dla młodszych dzieci. Raz kazałam jej i Piotrkowi pojechać w jednej sprawie do Lipnicy Wielkiej. Kiedy wracali autobusem, Piotrek przypomniał sobie, że zostawił czapkę. Krysia wybiegła z autobusu w poszukiwaniu czapki, ale zanim wróciła, autobus z małym Piotrusiem odjechał. Krystyna biegła za autobusem, ale go nie dogoniła. Pamiętam jak jej było przykro, że brat musiał wracać sam.

Mieszka w Żeleźnikowej Wielkiej. Z zawodu jest krawcową i pracowała aż do swojej emerytury w jednym z zakładów krawieckich. Aktualnie pomaga w opiece

REKLAMA

Rodzinie i Bliskim

Ś+P



Mariana Korala

współtwórcy firmy KORAL
najszczerze wyrazy współczucia

składa

*Mieczysław Gwiżdż, Przewodniczący Zarządu
Osiedla Barskie, długoletni Radny Miasta
Nowego Sącza*



nad starszymi ludźmi. Ma 5 dzieci i wnuki. Rozwiodła się z mężem i sama wychowywała dzieci.

ZDZISŁAW (1965)

Zdzisek urodził się w domu. Było wtedy dużo śniegu i ogromne mrozy. Mój mąż kiedy poszedł po akuszerkę to ledwo wrócili przez wysokie zaspę. Ze Zdzisiem to były przeboje! Pamiętam, jak był taki mały, ale biegł bardzo szybko, bo go baran gonił. Wołałam do niego: „Stój! Nie uciekaj!”, ale on się nie słuchał i ze strachu chciał przeskoczyć przez płot. Baran go dogonił i uderzył w tyłek tak mocno, że fiknął koziołka i przeleciał przez ten płotek. A jakie nogi krzywe miał to byś się uśmieła! A dziś proste ma.

Przeprowadził się do Chrzanowa. Założył tam rodzinę. Ma 3 córki i 2 wnuków. Był górnikiem, po emeryturze głównie zamieszkuje w wybudowanym na wsi domku.

HALINA (1967)

Jako jedna ze starszych córek pomagała mi przy wychowywaniu dzieci. Zawsze martwiła się o zdrowie swojego rodzeństwa. Była pierwszą, która niosła pomoc, jak coś niefortunnego wydarzyło się komuś.

Mieszka z mężem w Jaśkowicach. Posiada 6 dzieci i 4 wnuków. Pracuje na produkcji w firmie Lajkonik.

PIOTR (1968)

Piotrek był grzeczny. Któregoś dnia przyjechał do nas brat mojego męża, więc kazałam Piotrusiowi przynieść drzewa do pieca. Był jeszcze mały i ledwo mówił. Powiedział mi wtedy: „Dobrze” i poszedł. Później wujek zawsze jak do nas przyjeżdżał to pytał się: „Gdzie on jest, ten dobrze”?

Mieszka w Korzennej. Posiada 6 dzieci i 7 wnuków. Pracował przez kilkadziesiąt lat na poczcie, a teraz w firmie Fakro.

JÓZEF (1970)

Józek odkąd pamiętam kochał konie. Mieliśmy swego czasu małego konia w stajni. Pewnego dnia, kiedy Józek przyszedł ze szkoły, koń również uznał, że wejdzie za nim do domu. Chwycił uzdą za klamkę

Gotowałam dzieciom grysik, podawałam mleko od krowy i chleb z cukrem. Nikt nam nic nie dawał, ani w szkole, ani we wsi. Każdy pracował dla swojej rodziny. Wszystko samemu musiałoś zdobyć, wyhodować, obrobić. Jedynie czasami sąsiadka przyniosła stare ubrania po swoich dzieciach

u drzwi i nie mógł się oswobodzić. Mąż bardzo się wtedy zdenerwował i całą winę zrzucił na małego Józka.

Został w domu rodzinnym i pracuje na gospodarstwie rolnym. Założył rodzinę, ma 5 dzieci.

DOROTA (1971)

Siedzieliśmy w domu w dniu porodu Doroty, kiedy złapały mnie bóle. Mąż ubrał konia, ale ja nie byłam pewna czy to będzie już. Mimo wszystko zebraliśmy się i pojechaliśmy. Jechaliśmy na żeleźnioku (wóz z drewnianymi kołami okutymi żelazem), na którym bardzo tłukło. Jak zaczęło mną telepać to się zaczęło, a byliśmy dopiero w połowie drogi. Przyjechaliśmy do Lipnicy Wielkiej i mówię do męża: „Jedź na plebanię, bo zaraz będę rodzić!”. Nie zdążyliśmy. W drodze do plebanii na wozie dokładnie przy kiosku, urodziła się Dorotka. Z ogromnym hukiem wjechaliśmy na porodówkę! Aż wszyscy wyszli z ośrodka zobaczyć, co się dzieje. Wzięli mnie na nosze razem z dzieckiem. Do dziś mówię, że przez to jak się urodziła, Dorota jest taka roztrzepana.

Wyprowadziła się na Śląsk do Zabrza. Mieszka tam z mężem. Pracuje w sklepie Biedronka. Nie mają dzieci.

BENEDYKT (1973)

Przy Benku miałam wrażenie, że się nie urodzi. Był taki duży. Miał 5,5 kg, więc był naprawdę sporym dzieckiem. Dajcie mi spokój! Później jak mi go przynieśli na salę to wszyscy go oglądali. Każdy był ciekawy, które to dziecko tak dużo ważyło. A jak wyszłam ze szpitala, to kobiety, z którymi wtedy leżałam,

cały czas mnie pytały, jak duży już jest teraz ten Benek. A on jak podrosł był najmniejszy ze wszystkich moich synów.

Przeprowadził się na Śląsk razem z małżonką do Pawłowic. Przez 29 lat był górnikiem, teraz jako emeryt mieszka we własnym domu, obok domu rodzinnego. Mają 2 dzieci.

BARBARA (1975)

Barbara urodziła się o 4 rano i położna powiedziała mi wtedy: „Ale pani ma dobrze, nie musi pani imienia wybierać”. Bo ona urodziła się w Barbary – 4 grudnia. Basia ma zamię na klatce piersiowej. Jak byłam z nią w ciąży to chciałam przynieść zboże kurom i pochyliłam się do paki (skrzynki drewnianej), z której wystawał gwóźdź i uszkodziłam sobie w ten sposób brzuch. Jak się później okazało odbił się on również na pierś dziecka. Do dziś ma to zamię. Pamiętam jeszcze sytuację, jak Basia miała za długie włosy na czole i ksiądz kazał mi je ściąć. Więc wzięłam Basię i obciąłam te włosy. Ale wyszło nierówno, bo przykurczyła czoło. Bardzo wtedy płakała, bo do połowy głowy miała krzywą grzywkę.

Zamieszkała w Nawojowej. Pracuje przy produkcji wafli w firmie Kier. Mają 2 dzieci i 2 wnuków.

DANUTA (1977)

Z Danutą jedyne co pamiętam, to jak w szpitalu z nią leżałam okropnie zimno było. W ogóle nie palili. A jak jechałyśmy autobusem to kierowca mnie i dziecko otulił kocem, żebyśmy nie zamarły w tym mrozie.

Zamieszkała w Podolu-Górowej. Ma 4 dzieci i 2 wnuków. Pracuje razem z mężem we własnym gospodarstwie rolnym, sprzedając mleko i jaja. Posiadają również rodzinny biznes z tartakiem.

PAWEŁ (1979)

Z Pawła to się zawsze śmialiśmy, bo nie lubił chodzić w spodenkach. Jak bym go w nie ubierała, to on i tak później zabierał sukienki po dziewczynach i przebierał się za stodołą. Tak lubił w tych sukienkach chodzić i nic mu nie można było powiedzieć. Paweł też tylko by uciekał. Za zwyczaj do sąsiada, bo tam zawsze coś dostawał. Była sytuacja jak taki mały był, jeszcze do szkoły nie chodził, oddalił się od domu i wszedł na pasiekę uli. Pszczoły go całego obśiadły. Kobieta, która tam mieszkała, wyszła na pole i myślała, że już po dziecku. Ale nic mu nie było! Ani jedna pszczoła go wtedy nie ugryzła.

Mieszka z żoną i 3 dziećmi w Korzennej. Założył własny biznes w branży budowlanej.

ANNA (1981)

Ania jak była mała to ją starsze siostry pilnowały. Pewnego razu włożyły ją do wózka i zaczęły wozić. To był nasz pierwszy wózek, który dostała od chrzestnego. Na jednej z dróg puściły wózek z Anią i pojechał tak daleko, aż razem z dzieckiem zatrzymał się w fosie.

Zamieszkała ze swoją rodziną w Korzennej. Ma 2 córki. Pracuje we własnym sklepie wielobranżowym.

AGNIESZKA (1984)

Agnieszka jak się rodziła to było dużo śniegu. Poszłam z nią w ciąży

na autobus, żeby pojechać do szpitala. Autobus w Naściszowej nie mógł jechać dalej przez ostrą zimą. Kierowca kazał nam wysiadać. Część pasażerów wysiadła, w tym ja, i dalej szliśmy na nogach. Pomyslałam sobie wtedy, że jeśli zaczę rodzić, to poproszę o pomoc kogoś z przydrożnych domów. Na szczęście zdążyłam dojść do szpitala i nawet do sklepu na zakupy. Dopiero wtedy się Agnieszka urodziła. Takie to były ciężkie czasy, w których trzeba było sobie jakoś radzić.

Mieszka w Jasiennej, ale przeprowadziła się do własnego domu. Razem z mężem mają 4 dzieci. Prowadzą firmę stolarską. Zajmuje się domem i opieką nad swoją rodziną.

BEATA (1986)

Beata urodziła się w lipcu, w same żniwa. Dużo wtedy pracowałam, bo każda para rąk była potrzebna. Wtedy dostałam bóli porodowych i pojechałam do szpitala. Dwa dni później wróciłam z dzieckiem do domu autobusem. Sąsiadka, która za mną nie przepadała, była akurat koło domu i śmiała się ze mnie, że w reklamówce niosę kolejne dziecko.

Beata w wieku 22 lat przeprowadziła się ze swoim partnerem do Wielkiej Brytanii i aktualnie mieszka w Manchesterze. Ma 2 córki.

CELINA (1987)

Celinka z Beatką jako najmłodsze razem dużo się bawiły. Starszym siostrą niezbyt się to podobało i zawsze wołały je do obowiązków: sprzątanie, gotowanie, pieczenie. Pamiętam jak mój mąż brał te najmłodsze córki i jedną sadzał sobie na jednym kolanie, drugą na drugim i tak śpiewał im piosenki.

Celina po ślubie przeprowadziła się z mężem do Wielkiej Brytanii niedaleko Londynu. Mieszkała tam 15 lat, ale wróciła do Polski. Aktualnie mieszka i prowadzi własny biznes beauty w Korzennej. Mają 2 dzieci.

**Autorka jest studentką Public relations i reklamy w Akademii Nauk Stosowanych*

REKLAMA

Zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych

życzą

Właściciele i Pracownicy

Zakładów Mięsnych Leśniak

od 1990r.

LEŚNIAK

Partnerzy wydania:



Z życzeniami radosnych Świąt Wielkanocnych



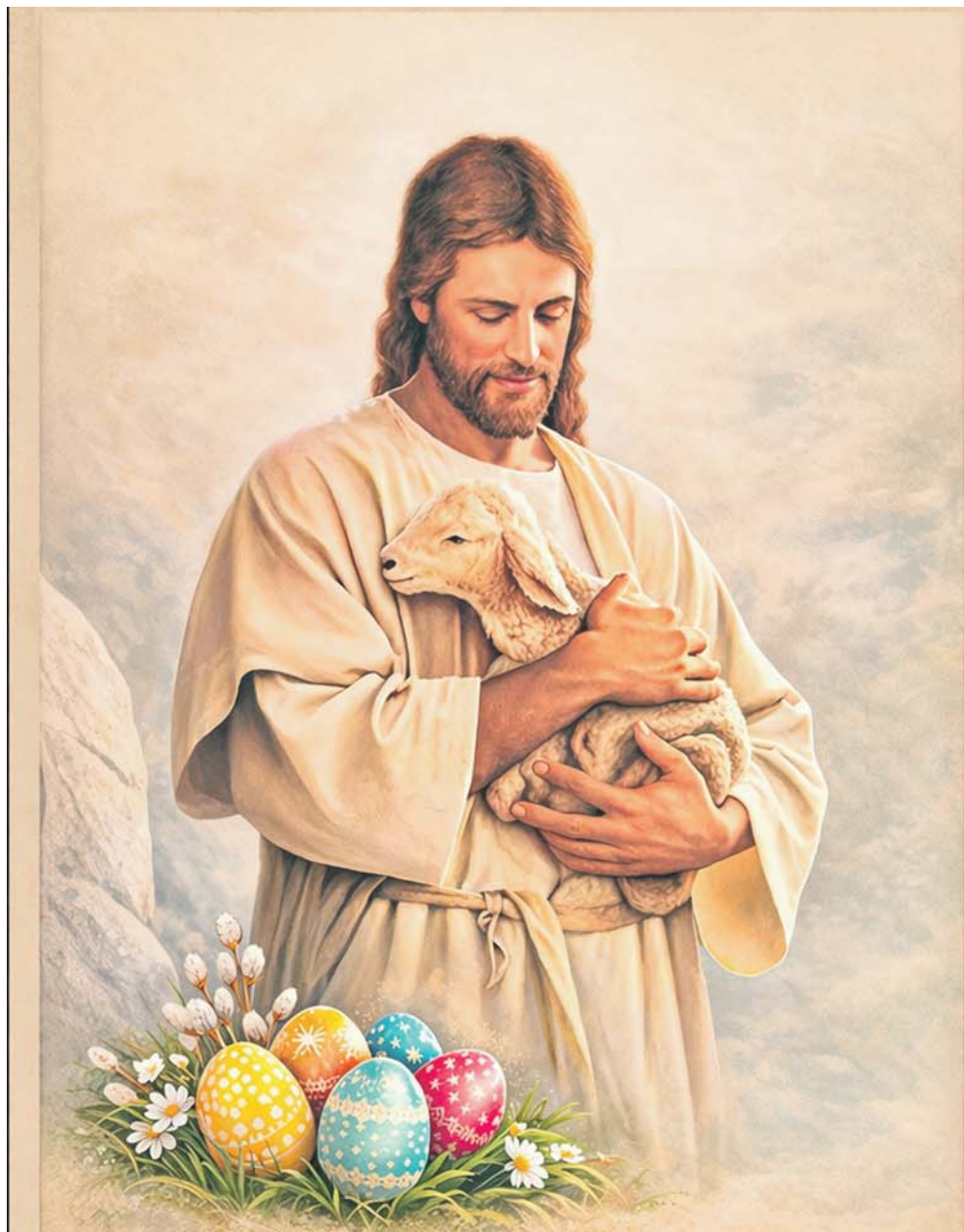
GALERIA

Trzy Korony



Partnerzy wydania:





Wesołego Alleluja

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych składam Państwu serdeczne życzenia spokoju, nadziei i radości płynącej ze Zmartwychwstania Pańskiego.

Niech ten wyjątkowy czas umacnia wiarę, dodaje sił w codziennych wyzwaniach oraz napędza serca życzliwością i optymizmem.

Niech Zmartwychwstały Chrystus obdarza Państwa zdrowiem, pokojem i błogosławieństwem na każdy dzień.

Senátor RP
Wiktór Durlak



Z okazji Świąt zmartwychwstania pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia głębokiej radości płynącej z tajemnicy Grobu Pańskiego, umocnienia wiary, nadziei i miłości oraz obfitości łask od Zmartwychwstałego Chrystusa.

Niech Zwycięstwo życia nad śmiercią napędza serce pokojem, a światło Wielkanocy rozprasza wszelkie ciemności. Życzę, aby ten święty czas stał się dla Was i Waszych rodzin źródłem duchowej odnowy, wewnętrznej siły, ale także okazją do niezapomnianych, wielopokoleniowych spotkań.

Niech Pan obdarza zdrowiem, błogosławieństwem i opieką na każdy dzień.

Andrzej Gut-Mostowy
Poseł na Sejm RP





W serialu pracuje się szybciej. W teatrze jest czas na zbudowanie roli

» Rozmawiał Wojciech Molendowicz

Rozmowa z ROBERTEM KOSZUCKIM, którego rodzina pochodzi z Krynicy – aktorem teatralnym, telewizyjnym i filmowym. Obecnie można go oglądać m.in. w serialu „Młode gliny”. Mister Poland 1997.

– Zastanawialiśmy się wczoraj, kiedy ostatni raz udzielaleś wywiadu do DTS? Sprawdziłem precyzyjnie: dziewięć lat i jeden dzień temu. 3 marca 2017 r. Chciało by się powiedzieć banalnie: „czas leci”.

– Hm... A o czym wtedy rozmawialiśmy?

– Z Jolą Bugajską rozmawialiście o „Tańcu z gwiazdami”.

– A tak! Lata minęły, a taniec pozostał. Teraz mój ojciec spotkał się z Tomaszem Zimochem i wysłał mi ich wspólne zdjęcie. Prosiłem, żeby go pozdrowił, w końcu tańczyliśmy dziewięć lat temu w jednym programie.

– Jeszcze jeden materiał z Tobą w DTS znalazłem. Pochodzi z 2011 r. Mówisz w nim m.in. takie zdanie: „Ostatni raz w Krynicy byłem rok temu, czyli w 2010 r. na pogrzebie babci Miłki”. Rządło odwiedzasz Krynice.

– Nie powiedziałbym, że rządło. Może nie jest to mój pierwszy wybór kierunku wypoczynku, bo jest ich kilka, ale jednak bywam w Krynicy od czasu do czasu. Myślę, że nie rzadziej niż każdy, kto przed laty wyjechał z miasta, w którym spędzał dzieciństwo. Dlaczego? Po prostu życie jest na tyle absorbujące, że zagłąda nie do tych miejsc sprzed lat, nie jest proste. Może na emeryturze coś dłuższego zaplanuję (śmiech)...

– Jaki zatem jest Twój pierwszy kierunek wypoczynku?

– Na pewno morze i góry. Przypuszczam, jeśli ktoś na Sudeckim poczuje się urażony, ale górami mojego pierwszego wyboru są w Polsce



Karkonosze. Już uzasadniam: bo tam jest więcej przestrzeni. Ten kierunek wymusza też życiowy pragmatyzm. Rodzina mojej żony jest z Karkonoszy, więc łączymy przyjemne z pożytecznym.

– Nie konkurujecie z żoną, które góry są ładniejsze – Karkonosze czy Beskidy?

– Nie! Powiem szczerze, że nie przepadam za Beskidami. W Karkonoszach zachwycają mnie wspomniane przestrzenie. W Beskidach można iść pod górę i niczego nie widzieć, las jest gęsty, ale przez to wszystko co najpiękniejsze w górach jest zasłonięte przez drzewa. A w Karkonoszach

otwierają się przed nami wspaniałe płaskowyże, odsłania się wielka przestrzeń, widać i to co w górze i co na dole. I to jest zachwycające.

– Podobno się wspinasz?

– To prawda. Nawet mam to szczęście, że już końcem lutego rozpocząłem sezon na południowej ścianie znajomych skałek w Karkonoszach. One są fajnie nasłonecznione, jest już na nich ciepło, dzięki temu bardzo wcześnie można zacząć sezon wspinaczkowy. Fajna jest klasyczna wspinaczka skałkowa, ale trekking w górach też nie jest mi obcy. Himalaje też...

– Trekkingowo?

– Tak, do sześciu tysięcy metrów. Powyżej tej wysokości trzeba płać za pozwolenie wejścia na szczyt. Poza tym wyżej to już zupełnie inny rodzaj wyprawy, zbyt niebezpieczny dla mojego zawodu.

– Masz wpisane w kontrakcie, że nie wolno ci robić rzeczy ryzykownych?

– Tak, trzeba bardzo uważać.

– No to z Himalajów zejźmy do filmu. „Młode gliny” – występujesz w nowym serialu, którego emisja niedawno się rozpoczęła. Tytuł mówi o młodych glinach, a ty w przyszłym roku – przepraszam, że Ci

to przypominam – obchodzisz pięćdziesiątkę. Jak sobie radzisz z tą sytuacją? Jesteś młodym gliną?

– To zabawna historia. Niedawno byliśmy na okładce jakiejś gazety telewizyjnej razem z Jerzym Bończakiem, a pod naszym zdjęciem widniał podpis: „Młode gliny” (śmiech). Z Jerzym oczywiście patrzymy na to z przymrużeniem oka. Mamy olbrzymi dystans do tej sytuacji, bo tak naprawdę z wiekiem idzie doświadczenie, a z doświadczeniem radość z wykonywania tego zawodu. A serial? Jest o wydziale kryminalnym, w fikcyjnej podwarszawskiej miejscowości,

REKLAMA



Wielkanoc 2026

Niech Święta Wielkiej Nocy będą czasem głębokiego przeżywania Tajemnicy Paschalnej i radosnego spotkania ze Zmartwychwstałym.

Życzę wiary, nadziei i miłości w codziennych zmaganiach z przeciwnościami.

Niechaj na całej Ziemi rozbrzmiewa pełne radości „Alleluja!”, abyśmy mogli z nową nadzieją myśleć o przyszłości naszych najbliższych oraz całej Ojczyzny.

Anna Paluch Poseł na Sejm RP



Towarzystwo Przyjaciół Chorych **"Sądeckie Hospicjum"**

KRS 0000039177

www.hospicjum.nowysacz.pl



Niech 1.5% Twojego podatku pomaga innym! Nie pozwól umierać w cierpieniu i samotności przekaż 1.5%

Partnerzy wydania:





ZDJĘCIA: JULIA KALUŻNA ORAZ PRYWATNE ARCHIWUM ROBERTA KOZUICKIEGO

a jego szefem jest Szymon Dec, czyli postać, którą ja gram.

– Komisarz Dec.

– Nadkomisarz. Ja jestem nadkomisarzem, a Anna Dereszowska jest komendantką. Szymon Dec ma pod sobą trzy pary młodych policjantów z wydziału kryminalnego, których wspiera zawodowo, a czasami również prywatnie. Ten serial będzie gościł od poniedziałku do piątku w polskich domach. Mam nadzieję, że się spodoba.

– A prywatnie mógłbyś być gliną? Poznałeś trochę policyjną robotę przygotowując się do serialu.

– Kiedyś grałem już policjanta w „Falach zbrodni”, to się przydało. W trakcie produkcji serialu „Młode Gliny” miałem spotkania z policjantami. Z dzielnicowymi i z wywiadowcami. Dostałem od nich wiele cennych wskazówek, nauczyłem się patrzeć na otaczającą mnie rzeczywistość oczami policjanta. Może się wydawać, że spacerując z policjantem

widzimy tę samą ulicę. Ale tak nie jest, bo oni ją jednak widzą trochę inaczej. Są uważniejsi, zwracają uwagę na potrzebujących oraz na ewentualne zagrożenia. Mają oczy dookoła głowy. Trochę ich podpatrywałem. Jakies charakterystyczne gesty, sposób mówienia, to wszystko pozwoliło mi lepiej zbudować postać, w którą się wcielam.

– Zaczynałeś w Teatrze Polskim we Wrocławiu i Teatrze STU w Krakowie. Scena teatralna to inny świat niż ten serialowy?

– I tak i nie. W serialu pracuje się szybciej. W teatrze jest czas na zbudowanie roli, a na planie zdjęciowym, pierwszego dnia pracy trzeba już tę rolę, że tak powiem „mieć”. Na scenie i na planie zdjęciowym jestem jednak tym samym „aktorem”, który tylko używa innych środków wyrazu.

– Czujesz, że najlepsze przed Tobą, że wchodzisz w najlepszy dla aktora okres?

– Ja nawet nie muszę tego czuć, ja to po prostu wiedziałem. Mówi się, że aktor powinien wytrzymać

w zawodzie do czterdziestki. Od tego momentu dopiero zaczynają się role dla mężczyzny. Przecież po przekroczeniu czterdziestki zagrałem Gospodarza w „Weselu”, Klaudiusza w „Hamlecie”, Von Kostryna w „Baladynie” czy Szatowa w „Biesach”. Główne role w teatrze, pojawiają z wiekiem i wraz z doświadczeniem wyniesionym z innych ról. Teraz rzeczywiście dla mnie jako aktora jest fajny czas.

– Jak to jest być najprzystojniejszym Polakiem? W 1997 r. zdobyłeś tytuł Mister Poland. Czuleś, że wydarzyło się w Twoim życiu coś ważnego?

– Fajna przygoda. Jeśli ktoś ma ochotę spróbować, to na pewno bym mu nie odradzał. To jest tytuł, który nie przeszkadza i nie stoi na drodze w byciu przyzwoitym. Chcę powiedzieć, że ten konkurs w rzeczywistości przecież nie weryfikuje kto jest najpiękniejszym Polakiem. Raczej w konkursie wybieramy jednego spośród tych facetów, którzy akurat wystartowali.

Bywam w Krynicy od czasu do czasu. Myślę, że nie rzadziej niż każdy, kto przed laty wyjechał z miasta, w którym spędzał dzieciństwo. Dlaczego? Po prostu życie jest na tyle absorbujące, że zagłądanie do tych miejsc sprzed lat, nie jest proste

– A jaka była Twoja motywacja żeby wystartować?

– Byłem przed studiami, miałem trochę wolnego czasu, szukałem jakieś pracy, a tam można było wygrać kolorowy telewizor. No i wygrałem ten telewizor (śmiech).

– Masz brata bliźniaka Konrada, Wykorystywaliście swoje podobieństwo, zamienialiście się rolami, robiliście ludziom kawały?

– Kiedyś przeprowadziliśmy się do Cieszyna i poszliśmy do szkoły, gdzie nikt nas nie znał. Byliśmy identyczni i tylko mieliśmy różne zegarki. No więc czasami zamienialiśmy się tymi zegarkami i automatycznie również imionami. Ja cały dzień byłem Konradem, a brat był Robertem, bo ludzie rozpoznawali nas tylko po zegarkach. Albo dziewczynom mieszało się, który z nas jest który. W Walentynki, pod koniec dnia wymienialiśmy się tymi walentynkowymi podarunkami: „To do ciebie, to do mnie, to do ciebie, to do mnie.” W szkole zdarzały się nam przypadki zamiany, ale zwykle dość sympatyczne. Jesteśmy bliźniakami, ale też dwojgiem ludzi, którzy są jednak nieco inni charakterologicznie. Nie jesteśmy takimi bliźniakami, których często można spotkać razem. Ostatnio widziałem w teatrze na widowni w pierwszym rzędzie siostry bliźniaczki, które były tak samo ubrane. Siedziały obok siebie i oglądały spektakl. Ja raczej nie widzę siebie z bratem identycznie ubranych, na dodatek w miejscu publicznym. To po prostu kwestia charakterów. Ale kiedy byliśmy dziećmi, to na przykład babcia Miłka uwielbiała nas ubierać tak samo.

– A dzisiaj nie udało by się wprowadzić Konrada na plan filmowy, żeby na chwilę wcielił się w Twoją rolę?

– Raczej nie. Samo podobieństwo fizyczne, to jest jeszcze za mało.

– A w waszym byciu bliźniakiem jest tak, że kiedy Konrad w Portugalii ma katar, to ty w Warszawie też kichasz?

– Oj nie! To zupełnie nie tak!

– To są mity o bliźniakach?

– Nie wiem, nie znam się na tych rzeczach. Oczywiście istnieje jakaś więź, jeśli mieszka się z kimś w jednym pokoju przez dwadzieścia lat. Przecież z każdym człowiekiem, z którym spędzisz dwadzieścia lat wytworzy się taka więź. Ale o tym, że kiedy twój bliźniak upadnie, to ciebie boli kolano, to może tylko gdzieś czytałem.

– Wspomniałeś o siostrach bliźniaczkach w teatrze, które zauważyłeś podczas spektaklu. Kiedyś powiedziałeś takie zdanie o życiu codziennym na planie filmowym: „Ja tak lubię ten zawód, że szkoda mi tych pięciu minut na rozproszenia, gdzieś tam pomiędzy jakimiś ujęciami w filmie”. Z jednej strony jesteś perfekcyjnie skupiony na roli, ale bliźniaczki na widowni zauważasz...

– Ale ja tego nie widzę ze sceny! Przed wejściem na scenę mamy na monitorze podgląd, co się dzieje na widowni. A z tymi bliźniaczkami było tak. Gram w spektaklu z kolegą, który też jest bliźniakiem, tak jak ja. I nagle ten kolega mówi: „Robert, zobacz, w pierwszym rzędzie siedzą bliźniaczki!”.

– A kiedy już znajdziesz się na scenie, to już świata wokół nie widzisz? Zauważasz, kto jest na widowni?

– Precyzyjnie mówiąc: Ludzi na scenie widzą postaci których gram. Robert Koszucki ich nie widzi. Gdybyś mnie zapytał czy ktoś konkretny był na spektaklu, to nie jestem w stanie tego zweryfikować. Jakoś tak to działa u mnie.

– O żonie po dwudziestu latach małżeństwa powiedziałeś: „Kocham ją i jest moim najlepszym przyjacielem”. To nie jest typowe zdanie w show-biznesie.

– Nie mam wrażenia, że jestem kimś nietypowym w show biznesie tylko dlatego, że żyję w szczęśliwym związku. Jestem pewien, że jest dużo takich par.

REKLAMA



Nowy Sącz
Miasto Królewskie

Życzymy Wam pokoju, miłości i chwil, gdy serca łączą się w rytmie wspólnej radości.
Niech Zmartwychwstanie rozświetli najciemniejsze zakątki świata, niosąc nadzieję jak światło.

Wesołych Świąt!

Ludomir Handzel

PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Jordana Zonkowska

ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA NOWEGO SĄCZA

Artur Bochenek

ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA NOWEGO SĄCZA

Wielkanoc 2026 r.

Partnerzy wydania:



MUSZYŃSKIE OGRODY

**CUD
POLSKI
2024**

WEDŁUG
CZYTELNIKÓW
NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER MAGAZINE

ODKRYJ
MUSZYŃSKIE
WWW.MUSZYNA.PL

ZAMEK W MUSZYNIE

Muszyzna, Złockie i Żegiestów to esencja uzdrowskiego wypoczynku w Beskidzie Sądeckim. Trzy uzdrowiska na terenie jednej gminy - Muszyny. Naturalne wody mineralne, eleganckie strefy SPA i wyjątkowe położenie w dolinie Popradu tworzą idealne warunki do relaksu i aktywnej turystyki. **Największe w Polsce Ogrody Sensoryczne**, Ogrody Tematyczne z egzotycznym ptactwem i Ogrody Biblijne z krajobrazami Ziemi Świętej. Darmowe pijalnie wód mineralnych, malownicze szlaki i zabytkowa architektura budują ofertę cenioną przez najbardziej wymagających gości.

Odkryj historię dawnego Państwa Muszyńskiego, zamek i najstarszą cerkiew w polskich Karpatach - wpisaną na listę zabytków UNESCO. Nie zapomnij o największej w Europie mofecie i Sankolandii!

Centrum Informacji Turystycznej

ul. Rynek 31, 33-370 Muszyzna
tel. 18 534 91 61
cit@muszyzna.pl

KARTA UZDROWISKOWA
po zapłacie opłaty uzdrowskiej
otrzymasz kod rabatowy na
atrakcje

AKTYWNY WYPOCZYNEK



Partnerzy wydania:





Watykańska ruletka i pierścień owulacyjny

Renata Tokarz z Nowego Sącza jest jedyną w Polsce przedstawicielką amerykańskiej firmy Femome sprzedającej pierścienie owulacyjne służące do monitorowania płodności u kobiet. Specjalnie dla Czytelników DTS w podcaście MolTok opowiada nie tylko o sekretach pierścienia. Wprowadza nas w intymny kobiecy świat.

Ale być może jesteśmy w błędzie. Może ta rozmowa nie jest tylko dla kobiet i po słuchawki sięgną również panowie?

– Gdyby kilka lat temu, ktoś mi powiedział, że będę tak przedstawiona w publicznej rozmowie, to absolutnie bym mu nie uwierzyła – mówi Renata Tokarz. – Ale wiele kropek się w moim życiu połączyło, więc jestem w tym miejscu, w którym jestem. Od dawna wiedziałam, że chcę wspierać kobiety, jednak w moim wyobrażeniu miałam je wspierać raczej w odważnych decyzjach biznesowych...

Renata Tokarz mówi w naszym podcaście m.in.:

– Kiedy na spotkaniach z kobietami mówię im, że tylko raz w ciągu cyklu, w ciągu tego przysłowiowego miesiąca, mogą zajść w ciążę, to one są ogromnie tym zaskoczone. A ja jestem jeszcze bardziej zaskoczona tym, że one tego nie wiedziały.

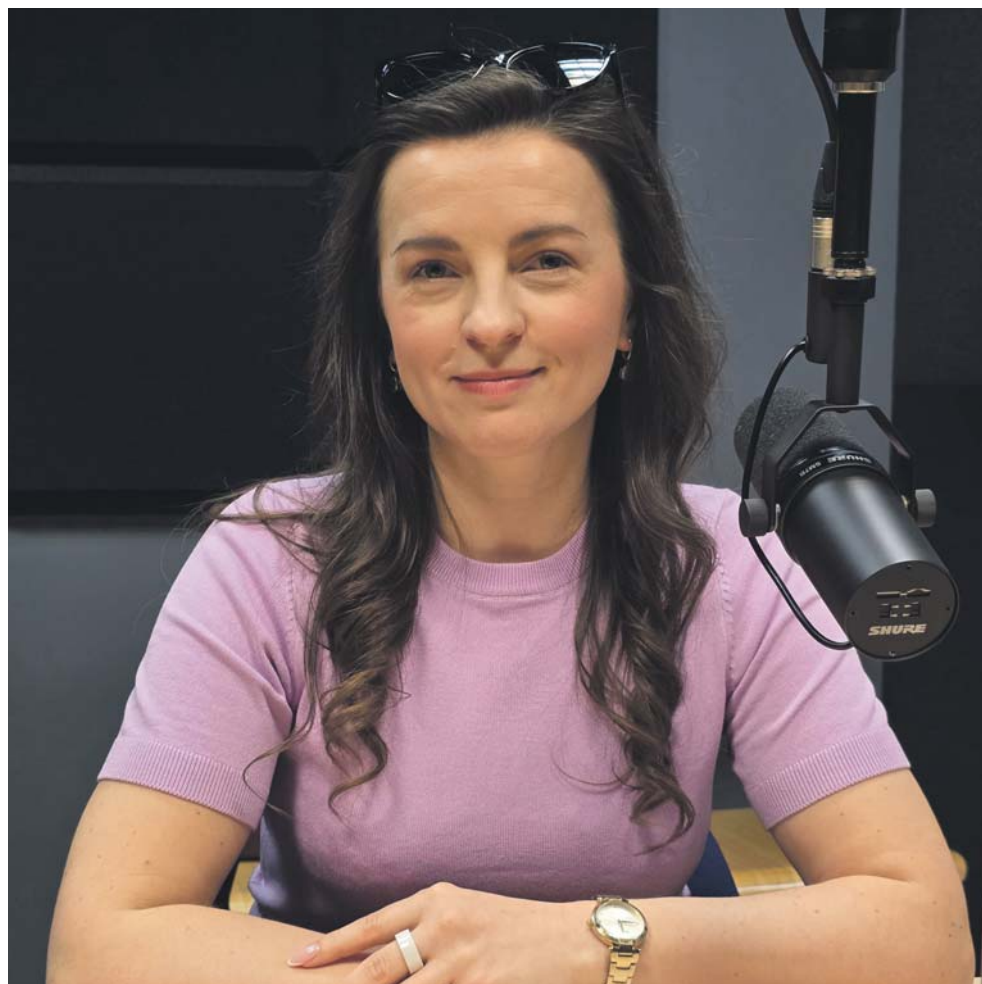
– Na czym polega działanie pierścienia owulacyjnego? W największym skrócie na tym, że wieczorem spokojnie idziemy spać,

a rano aplikacja w naszym telefonie używająca specjalnego algorytmu wykorzystującego pomiar temperatury naszego ciała, pokazuje nam w jakim momencie cyklu aktualnie jesteśmy.

– Są oczywiście kobiety, które słysząc o naturalnych metodach planowania ciąży, stwierdzają, że „watykańska ruletka” jest nie dla nich i wówczas nie ma przestrzeni na jakąkolwiek rozmowę. Kiedy więc słyszę o „watykańskiej ruletce” to pytam czy one mają na myśli tzw. kalendarzyk? No więc kalendarzyk był popularną metodą 60-70 lat temu, a jego celem było planowanie poczęcia, czyli żeby rodziło się jak najwięcej dzieci.

Prawda, że zapowiada się ciekawie? No więc z każdym kolejnym zdaniem, będzie jeszcze ciekawiej. Posłuchaj podcastu MolTok z Renatą Tokarz. Znajdziesz go na dts24, albo jeszcze prościej skanując zamieszczony obok kod QR.

DTS



Renata Tokarz

REKLAMA

Niech Święta Wielkanocne przypomną nam wszystkim, że największa siła rodzi się z nadziei, najpiękniejsze chwile z bliskości, a każda wiosna niesie nowy początek. Niech Zmartwychwstanie Pańskie napełni Państwa serca spokojem, radością i wiarą w dobre jutro, a budząca się do życia przyroda przyniesie energię do działania i wiele powodów do uśmiechu każdego dnia.

Pogodnych, radosnych, pełnych światła i nadziei Świąt Wielkanocnych.

Przewodniczący Rady Gminy Łososina Dolna
Bolesław Oleksy

Wójt Gminy Łososina Dolna
Adam Wolaś



Z okazji Świąt Wielkanocnych składam Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, spokoju oraz nadziei i radości płynącej ze Zmartwychwstania Pańskiego. Niech ten wyjątkowy czas upłynie w ciepłej, rodzinnej atmosferze, sprzyjając wzajemnej życzliwości i umacnianiu więzi w naszej lokalnej wspólnocie. Życzę radosnego świętowania i Wesołego Alleluja!

Marta Słaby - Wójt Gminy Łabowa



Partnerzy wydania:





W internecie od dawna psuje się polszczyznę, a z ortografią i interpunkcją jest koszmar

» Rozmawiał Wojciech Molendowicz

Rozmowa z dr. hab. MACIEJEM MALINOWSKIM, profesorem Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, w przeszłości Mistrzem Polskiej Ortografii, o zmianach w pisowni od 1 stycznia 2026 r. i nie tylko.

– Panie profesorze, nie jest panu przykro, jako specjalista od ortografii, czytać teksty pojawiające się w przestrzeni publicznej a szczególnie w internecie pisane przez młodych ludzi nieuznających, zdaje się, żadnych zasad ortograficznych i językowych?

– Szczególnie widoczne to bywa w komentarzach pod tekstami dziennikarskimi. Bardzo nad tym boleję. Młodzi ludzie nie przestrzegają żadnych reguł poprawnościowych, piszą bez ładu i składu, nie uznają wielkich liter, początku i końca zdania, robią mnóstwo literówek, wreszcie lekceważą przestankowanie. Ich krótkie wypowiedzi to przeważnie anakoluty w czystej postaci, czyli zniekształcone konstrukcje składniowe wypaczające sens tego, co chcą przekazać.

Zapytałem kiedyś kolegę pełniącego ważną funkcję w portalu Interia, dlaczego tego rodzaju belkot językowy trafia do sieci. Odpowiedział, że muszą mieć kontakt z odbiorcami, a jakkolwiek ingerencja w komentarze, na przykład ich redakcyjne poprawianie pod względem językowym, ortograficznym czy interpunkcyjnym przed zamieszczeniem w sieci mogłoby zostać odebrana jako cenzura. Owa argumentacja

nie do końca mnie przekonała. Cóż, w internecie od dawna psuje się polszczyznę, a z ortografią i interpunkcją jest koszmar, i nie ma raczej szans na to, by się coś w tym względzie na lepsze zmieniło. Najważniejsza pozostaje klikalność...

– Czyżbyśmy się cofnęli językowo o nieco ponad sto lat, kiedy spora część społeczeństwa nie umiała ani czytać, ani pisać? Czasami można odnieść wrażenie,

że obecnie zaczyna się tracić tę umiejętność. Nie tylko nie rozumiemy dłuższych treści spotykanych w gazetach i internecie, ale w ogóle słowo pisane namęczy. Nie umiemy się przy czytaniu odpowiednio skoncentrować. Niektórym wystarczy kilkanaście minut filmu obejrzanego w sieci bądź duże tytuły i zdjęcia na pierwszej stronie w gazecie...

– W zastraszającym tempie rośnie, niestety, pokolenie młodych ludzi nieumiejących pisać poprawnie

w ojczystym języku. Oczywiście, nie chodzi mi o kwestie elementarne, ale o coś poważniejszego. Prowadzę wykłady i ćwiczenia na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu z przedmiotów kultura języka pisanego i kre-atywne pisanie i corocznie przekonuję się o tym, że pisanie dłuższych tekstów koniecznych do otrzymania zaliczenia z tych przedmiotów jest dla niektórych studentów czymś nie do przeskoczenia. Młodzież najzwyczajniej w świecie odzwyczaiła się od pisania! Aniśmy się obejrżeli, a wyrosło nam nieoczekiwane pokolenie świetnie odnajdujące się w świecie cyfrowym, gdzie dominuje skrótość, obrazkowość, ale kalekie, jeśli chodzi o pisanie odręczne i czytanie książek

Pisanie dłuższych tekstów koniecznych do otrzymania zaliczenia jest dla niektórych studentów czymś nie do przeskoczenia. Młodzież najzwyczajniej w świecie odzwyczaiła się od pisania! Aniśmy się obejrżeli, a wyrosło nam nieoczekiwane pokolenie świetnie odnajdujące się w świecie cyfrowym, gdzie dominuje skrótość, obrazkowość, ale kalekie, jeśli chodzi o pisanie odręczne i czytanie książek

REKLAMA



Partnerzy wydania:





Pisanie i czytanie ze zrozumieniem nuży młodych ludzi. Mamy pokolenie obrazkowe odnoszące się najczęściej do generacji Z, czyli ludzi urodzonych w latach 1995–2012 i młodszych komunikujących się wyłącznie wizualnie, uzależnionych od smartfonów i ceniących sobie szybkość informacji. Obraz dominuje tutaj nad tekstem, najważniejszy pozostaje tzw. snack content, czyli szybka forma przekazu za pomocą zdjęć, filmików na TikToku czy Instagramie oraz symboli. Nie byłoby w tym nic nagannego, gdyby nie zapominało się o tradycyjnym sposobie funkcjonowania człowieka wykształconego, kulturalnego we współczesnym świecie. Niestety, tak nie jest...

– Widziałem mema, w którym naskalne rysunki z jaskini sprzed setek tysięcy lat zestawiono ze współczesnym komunikatem esemesowym składającym się z kilku emotikonów. Wracamy komunikacyjnie do punktu wyjścia?

– Wydaje się, że przynajmniej częściowo tak. To przykra konstatacja. Pamiętamy jednak o tym, że komunikacja za pomocą emotikonów czy piktogramów nie jest we współczesnym świecie sama w sobie czymś złym. Błyskawicznie przekazuje się tym sposobem informacje bez słów, ułatwia poruszanie się ludzi w przestrzeni publicznej, interfejsach cyfrowych, w aplikacjach oraz w komunikacji wspomagającej i alternatywnej dla osób z trudnościami w porozumiewaniu się. Kłopot pojawia się wtedy, gdy cierpi na tym prawdziwa, tradycyjna komunikacja między ludźmi wykształconymi.

– Kiedy w 1990 roku zdobywał pan tytuł Mistrza Polskiej Ortografii, za trzy błędy zwane „ortami” można było oblać piśmienną maturę. Dzisiaj już tego nie ma...

– Oj, dawne to czasy, od mojego mistrzostwa minęło 36 lat. W tamtym czasie sprawy poprawnego pisania traktowano niezwykle poważnie. Na maturze za drobne potknięcia ortograficzne można było nie zdać egzaminu dojrzałości z języka polskiego, nikomu się nie śniło korzystanie ze słowników ortograficznych. Zwracano też uwagę na interpunkcję. Ortografią i w ogóle gramatyką języka polskiego interesowałem się od najmłodszych lat szkolnych, dlatego kiedy dowiedziałem się o ogólnopolskiej klasówce organizowanej przez Radio Katowice i Program III Polskiego Radia, nieodżałowaną red. Krystynę Bochenek, która zginęła później w katastrofie smoleńskiej w 2010 roku, zgłosiłem się. Pracowałem wówczas jako dziennikarz tygodnika „Głos Nowej Huty” i gdy zostałem Mistrzem Polskiej Ortografii, chwalono mnie na antenie Programu I Polskiego Radia, że dobrze się stało, iż przedstawiciel mass mediów tak dba o poprawną pisownię. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że ów zaszczytny tytuł pomoże mi kiedyś sięgnąć po coś więcej. Zostałem zauważony przez prof. Edwarda Polańskiego z Uniwersytetu Śląskiego, największego guru od ortografii



w Polsce, i zaproponowano mi zajęcie na Akademii Pedagogicznej im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. Po jakimś czasie napisałem z wolnej ręki doktorat, a później kilka książek, za które przyznano mi stopień doktora habilitowanego. Ich recenzentem był inny mój mistrz prof. Jan Miodek z Wrocławia.

– Od ponad dwudziestu kilku lat prowadzi pan w „Angorze” autorską rubrykę „Obcy język polski”. Prostuje pan tam kręte ścieżki rodaków prowadzące do posługiwania się poprawną polszczyzną. Czy owa dość wymagająca działalność ciągle sprawia panu satysfakcję?

– Propozycja, którą otrzymałem od właściciela „Angory” Mirosława Kulisia, pojawiła się w 2002 roku, kiedy wyszła moja pierwsza książka Mistrz polskiej ortografii pokazuje,

jak trudna jest polszczyzna, i namawia językoznawców do zmian... boby było lepiej. Tytuł był niezwykle długi, ale zależało mi na tym, by zawrzeć w nim frazę ...boby było lepiej i słowo boby zapisane łącznie. Obowiązywała bowiem wtedy reguła ortograficzna, że cząstki trybu przypuszczającego -bym, -byś, -by, -byśmy, -byście należy zapisywać ze spójnikami i z partykułami łącznie, a więc bobym, bobyś, boby, bobyśmy, bobyście, czyby, więcby, ponieważbyś, zanimby itd. Mało kto o tym wiedział i lekceważył ów nakaz pisowniany. Cieszę się, że po dwudziestu z górą latach normatywności ortografii zmienili tę nieżyjącą zasadę. Może po części przysłużyłem się temu? Przecież pierwszy zwróciłem im na to uwagę... Od 1 stycznia br. pisze się rozdzielnie bo bym, bo

byś, bo by, bo byśmy, bobyście, czyby, więcby, ponieważbyś, zanimby. Wreszcie poprawny stał się zapis gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała. Dawniej musieliśmy pisać gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała.

– Jakie jeszcze nowe poprawki ortograficzne zostały niedawno wprowadzone w języku polskim? Czy Polacy je zauważyli?

– Poprawek jest w sumie jedenaście, warto się z nimi zapoznać. Dopuszczono na przykład rozdzielną pisownię cząstek typu super-, ekstra-, eko-, mega-, mini-, maksi-, midi-, mega-, makro-. Uznano, że mogą one występować nie tylko jako przedrostki, ale także jako samodzielne wyrazy, a więc że można pisać supertowar i super towar, megaimpreza i mega impreza,

ekstrazarobki i ekstra zarobki. Teraz pisze się też łącznie nibyartysta, nibygoty, nibyludowy oraz quasio-piekun, quasinauka, quasipostępy, kiedyś należało po niby i quasi stawiać łącznik. Zmieniła się reguła zapisywania nazw mieszkańców miast. Do tej pory pisało się małą literą warszawianin, krakowianin, katowiczanie, sądeczanin itp., teraz obowiązuje pisownia wielkimi literami Warszawianin, Krakowianin, Katowiczanie, Sądeczanin. Nieaktualna stanie się zatem reguła mówiąca o tym, że pisze się Sądeczanin (‘mieszkaniec Sądeczczyzny’), ale sądeczanin (‘mieszkaniec Nowego Sącza, Starego Sącza’). Łącznie postanowiono zapisywać wyrażenia półzabawa, półnauka (do tej pory pół zabawa, pół nauka); półżartem, półserio (dotąd pół żartem, pół serio); półspal, półczuwał (dotąd pół spał, pół czuwał) i półPolak, półSzwed (dotąd pół Polak, pół Szwed). Poprawny jest teraz zapis Plac Zbawiciela, Park Kościuszki, Kopiec Wandy, Kościół Mariacki, Pałac Staszica, Zamek Książ, Most Poniatowskiego, Pomnik Ofiar Getta, Cmentarz Rakowicki itp. Przez długie lata człony plac, park, kopiec, kościół, pałac, zamek, most, pomnik, cmentarz jako apelatywy należało zapisywać małą literą. Ponadto wprowadzono łączną pisownię nie z przymiotnikami i przysłówkami odprzymiotnikowymi bez względu na kategorię stopnia, a więc także w stopniu wyższym i najwyższym, np. niemilszy, nie najmilszy, nie lepiej, nienajlepiej. Kiedyś pisało się rozdzielnie nie milszy, nie najmilszy, nie lepiej, nie najlepiej. Mniemam, że świadomości użytkownicy polszczyzny wszystkie te zmiany i innowacje co do pisowni zauważyli i wcześniej czy później zaakceptują. 7 marca br. w Auditorium Maximum UJ odbyło się IX Dyktando Krakowskie przygotowane przez dr hab. Mirosławę Mycawkę, profesor UJ. Uczestnicy musieli już napisać wiele wyrazów i wyrażeń po nowemu, np. nienajlepszy, Cieśna Hudsona, Plac Matejki, quasiczmarka, Kometa Enckego, Pomnik Grunwaldzki, półTuareżka, półAbchazka. Prawdopodobnie ci najlepsi nie zrobili tutaj błędów, gdyż wiedzieli, że pisze się inaczej niż jeszcze niedawno.

– Pracuje pan m.in. w Nowym Sączu, gdzie funkcjonuje klub piłkarski nagraminnie nazywany w mediach Sandecja Nowy Sącz. Słyszał pan kiedyś o Sandecji Gdańsk albo o Varsovii Opole?

– Wiem, do czego pan zmierza... Rzeczywiście, wyrażenie Sandecja Nowy Sącz pozostaje trochę pleonazmem, czyli masłem maślanym, takim samym, jak Cracovia Kraków, Radomiak Radom czy Resovia Rzeszów. Nie wszyscy, niestety, widzą w nazwie Klubu Sportowego Sandecja związek z Nowym Sączem i jego historyczną nazwą łacińską Nova Civitas Sandec = Nowe Miasto Sącz i takąż nazwą regionu Sandecyana. Boję się, że tak zostanie, to znaczy wszyscy będą nadal używać nazwy Sandecja Nowy Sącz, która jest rzeczywiście redundantna.



Pożegnać nie znaczy zapomnieć

»→ Rozmawia Edyta Mikołajewicz



FOT. PRYWATNE ARCHIWUM KATARZYNY KACHEL

ZKatarzyną Kachel, autorką książki „Wszystkie moje straty. O ciąży, traumie i odzyskanym życiu” rozmawia Edyta Mikołajewicz. Kobiety współtworzą w Nowym Sączu Fundację Czułe w Stracie, której prezeską jest Anna Boryczko. Fundacja powstała, by każda osoba, która ma potrzebę opowiedzieć o swoim doświadczeniu mogła zostać wysłuchana. Rozmowa odbyła się w Sądeckiej Bibliotece Publicznej.

Edyta Mikołajewicz: Doświadczenie straty jest doświadczeniem poza językiem, brakuje dla niego słów. Ty jednak te słowa znalazłaś i zebrałaś je w książkę. Opowiesz o tej drodze od czucia do słów?

To nie była droga oczywista. Zanim powstała książka, myślałam o tym, by prowadzić warsztaty dla kobiet po stracie. To było kilka lat temu, kiedy zaczynałam naukę w Instytucie Oddechu. Nie byłam jednak gotowa, by stanąć przed grupą. Zaczęłam więc od tego, co mi jest znane, w czym pracuję od lat – od słów, od opowiedzenia

historii. Szukałam języka, który nie będzie zimnym językiem medycznym, ani językiem kolokwialnym, który umniejsza stratę (np. wyskrobali cię już?). Tak powstał pomysł na bajki, które opowiada się nienarodzonemu dziecku. Moje bohaterki, opowiadając o swoich marzeniach i planach, bardzo w te bajki wierzyły; czekały na mężczyznę, który wjedzie na białym koniu, a potem będzie dom, kołyska z dzieckiem i żyli długo i szczęśliwie. W mojej książce nie zawsze tak jest, opowieściom bliżej do baśni braci Grimm, które sama czytałam w dzieciństwie. Bałam się, że może będzie to forma przestrzelona, ale moje bohaterki odnalazły się w tej narracji doskonale. I odnalazły się też czytelniczki, a przynajmniej te, które się do mnie odzywały. Czytały książkę – czasami mimo ostrzeżeń rodziny, bo „po co się tak biczować, lepiej zapomnieć” – i dzięki opowieści innych kobiet czuły się mniej samotne. Wiesz, nie stawiałam sobie żadnego celu zaczynając pisanie, ale dziś, kiedy o tym myślę, bardzo ważne jest to, że ta opowieść łączy i tworzy wspólnotę.

Powiedziałaś o tym, że twoja bohaterka usłyszała, że ma się nie biczować, inaczej mówiąc, że powinna milczeć. Wydaje mi się, że panuje magiczne przekonanie, że jeśli czegoś nie wypowiemy, to tego nie ma. Ta zmowa milczenia, to jest istotny element cierpienia, prawda?

I kiedy nie mówimy, zamrażamy się, by przeżyć, nie czuć bólu, to odbieramy sobie możliwość, prawo do przeżycia tych wszystkich emocji, które czujemy. W moim odczuciu robiąc to, nie żyjemy w pełni. Wiele moich bohaterek po raz pierwszy miało możliwość być wysłuchanymi, mogły się podzielić tym, co czuły, jak im naprawdę było, z czym samotnie się mierzyły. Społecznie nie ma na to miejsca. Pamiętam, jak Małgosia, bohaterka pierwszego rozdziału Dom na piasku, wspominała, że wracała po swoich stratach do pracy i chciała o nich opowiadać. Słyszała: „to twoja sprawa, nie musisz się tym tak szczegółowo mówić, nie chcemy tego słuchać”. Nie rozumiała, dlaczego mówienie o kupach, hemoroidach czy innych chorobach jest ok, a mówienie o ronieniu,

REKLAMA



Wesołych Świąt

Niech Święta Wielkiej Nocy staną się czasem refleksji, zadumy i nadziei, czasem odrodzenia się wiary w drugiego człowieka.

Niech Zmartwychwstanie Pańskie napętni wszystkich pokojem i miłością.

Da siłę w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych najlepsze życzenia zdrowia i pogody ducha

życzy
Rektor
Józef Ciula

ANS AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W NOWYM SĄCZU

Partnerzy wydania:





utracie ciąży już nie. Brak możliwości przeżycia jej we wspólnocie, plemieniu jest okrutnym skazaniem kobiety na ból w osamotnieniu. Dlatego tak dobrze, że powstała Fundacja Czułe w Stracie, by każdy, kto ma potrzebę podzielić się, został wysłuchany i przyjęty bez oceny.

Nie mamy języka, który byłby wspierający. Dlatego kobieta częściej słyszy „Nie myśl o tym, będzie dobrze”, „Młoda jesteś, jeszcze urodzisz”, czyli właściwie strategią wsparcia jest ucieczka od czucia. Ale wszystko to ma źródło w naszych początkach. Od dziecka jesteśmy przyuczani, by nie czuć różnych trudnych emocji: smutku, złości. Kiedy płacemy słyszymy „uspokój się”, kiedy się złości, mówią nam „przestań”. Nasze ciała uczą się w sposób automatyczny, tłumić te uczucia, jako niechciane i zagrożające relacji.

Joanna Piątek-Perlak, psycholożka, która wypowiada się w części eksperckiej książki opowiadała, że do gabinetu często pukają mężowie, babcie, ciotki, mówiąc: „Proszę coś z nią zrobić, bo ona się tak dużo smuci, chodzi na grób codziennie”. Wtedy pyta: „Czy pani, panu ktoś powiedział, że za długo smuci po śmierci mamy, taty, wujka, babci?”. Czy ktokolwiek zakazuje wdowie zbyt częstego chodzenia na cmentarz? Nie. To dlaczego kobiecie w stracie okołoporodowej, po śmierci nienarodzonego dziecka się tak radzi? Skąd akurat tutaj tak dużo tych fałszywie wspierających komunikatów, które zresztą nie wynikają ze złej woli, ale z braku świadomości, z lęku, z nieumiejętności objęcia tej sytuacji? Anna Stachulska, cudowna położna, która jako jedna z pierwszych w Polsce zaczęła mówić o tym, jak wspierać kobiety i mężczyzn jeszcze w szpitalu, przyznała w naszej rozmowie, że dawno temu sama pocieszała w podobny sposób. Dziś wiemy, że żadna kobieta nie powinna usłyszeć, że jeszcze urodzi, by się nie zamartwiała i poszła do fryzjera, albo pojechała na wycieczkę, by się oderwać. Bo kiedy ona to słyszy, wydaje jej się, że to co przerywa jest nieadekwatne, nienormalne, że może z nią coś nie tak, że może faktycznie nie było to tak istotne. Czyli ciało, uczucie, serce mówi jedno, pełne jest bólu, smutku, pustki, a świat zewnętrzny drugie. I często się dopasowuje o oczekiwaniach. Do wzorca: nie wypada, przestań, nie w towarzystwie.

Wracając do pracy nad książką „Wszystkie Moje Straty” zastanawiam się, gdzie spotkałaś swoje bohaterki, jak je wybierałaś, a może one wybrały Ciebie?

Mam szczęście, bo kiedy pojawił się temat, one już stały. Nie wybierałam, nie selekcjonowałam – to siedem kobiet, które jako pierwsze zechciały mi opowiedzieć swoją historię. Ósma jestem

ja. Znalazłam je poprzez forum internetowe. Na początku miał być tekst do gazety, ale kiedy zaczęły się zgłaszać, wiedziałam, że to coś większego. Kocham je za to i kłaniam się do stóp, dziękując za ich szczerość, odwagę i zaufanie.

Strata to doświadczenie ucieleśnione. W książce tak dużo jest o ciele. To, co niewypowiedziane i trudne do objęcia przez racjonalny umysł upychamy w nasze ciała. A właściwie to doświadczenie jest tam obecne od samego początku: od bólu, skurczu, przez zimne fotele i pustkę.

Tak, od ronienia w brudnych toaletach, przez zimne fotele, krzesła, łóżka. Ale jest jeszcze druga opowieść o ciele. O tym, że ciało cię zdradziło. Że ciało kobiety, matki, którego jedynym zadaniem w momencie zajścia w ciążę wydaje się ochrona dziecka, cię zdradziło, że nie poddało się twoim zakłębom, nakazom. Że nie można go kontrolować. I to jest wielki ból bohaterek, które nie umiały ochronić swojego dziecka, bo ich ciało się zbuntowało, nie współpracowało. Marysia opowiada, jak leżała i nie chciała wstać choć przyjechała karetka, żeby dziecko za wszelką cenę w sobie zatrzymać. Wiele kobiet traci zaufanie do swojego ciała, większość kobiet czuje winę. Bo za dużo się stresowała, nosiłam zakup, pracowałam – to jest to poczucie winy bezpośrednie. Ale jest też poczucie winy pośrednie, kiedy kobieta zaprzecza, mówi, że nie czuje się winna, ale całe swoje życie i aktywności kieruję na to, żeby znaleźć przyczynę, co takiego się z nią stało.

Myszę, że jednak jest to bardzo ludzkie, jesteśmy istotami nadającymi znaczenia, poszukującymi sensu. Chcemy znać przyczynę, żeby zrozumieć, objąć to doświadczenie.

Chcesz tę sytuację znormalizować, zrationalizować, żeby odzyskać kontrolę. Jest jeszcze jeden podświadomy mechanizm – zachodzisz drugi raz w ciążę, niemal od razu. Żeby udowodnić, że możesz. Powiedzmy to – utrata dziecka nie jest tylko stratą tu i teraz. To utrata marzeń, wyobrażeń o swojej roli w życiu. To nie jest tylko powrót ze szpitala do domu po stracie, tylko to jest powrót do domu, w którym ty byłaś w ciąży, w którym miałaś plany, to strata tego dziecka, które będzie się uczyć jeździć na rowerku, mówić, pisać. To jest szersze niż sam moment poronienia czy straty.

Zresztą mówi się w kontekście traumy, że to nie są tylko złe rzeczy, które nam się przydarzają, ale też te dobre, których zabrakło. Wraz z informacją o ciąży rodzi się świat i wszystkie nasze wyobrażenia. Zaczynamy zamieszkiwać ten wyobrażony świat, z którego czasem, tak nagle i boleśnie, jesteśmy wygnani.

Tak. A strata ciąży jest najbardziej skomplikowaną i zde-

organizowaną stratą. Ponieważ kobieta nie wie do końca, czy była matką, czy nie była matką, czy wraz z dwoma kreskami na teście to już było dziecko czy nie. Inaczej niż w stracie kogoś, kogo znaleźliśmy, kto miał PESEL, był wśród nas, czuliśmy jego zapach. Paradoksalnie trzeba się do tego dziecka najpierw zbliżyć, żeby móc go puścić, pożegnać i przeżyć żałobę. I dobrze, że mówimy o tym, że jest przestrzeń. Bo kiedy oplakujemy razem wtedy się leczymy. Uzdrawiamy się, mamy możliwość powrotu do życia. Wierzę, że wsparcie społeczne, rytuały, pożegnanie są istotne. Dlatego nasza Fundacja co roku organizuje Czuły Marsz w Dniu Dziecka Utraconego, który kończy się sadzeniem cebulek tulipanów w ziemi.

Potrzebujemy rytuałów, żeby nadać znaczenia, ważności doświadczeniu. Twoje bohaterki mówią o tym, że szukały sposobu upamiętnienia. Baśń, czyli forma, w której tkłaś historię, jest takim symbolicznym domknięciem. Snucie baśni to porządkowanie świata, odwieczny sposób radzenia sobie z czymś trudnym, nieznanym. Powiedziałaś też, że baśnie nie zawsze kończą się dobrze,

ale przecież moment utraty, o którym opowiadają Twoje bohaterki to nie jest koniec.

Ale to nie jest koniec, to może być początek. Bo przecież pożegnać nie znaczy zapomnieć. Dobrze mieć w tej drodze kogoś, kto potowarzyszy, wysłucha jakie kobieta lub mężczyzna ma potrzeby, czy chce mówić, czy chce pochować, czy potrzebuje by ktoś przy niej był i pottrzymał za rękę. Bycie z szacunkiem dla potrzeb i dla uczuć, które mają osoby po stracie są najważniejsze. Nie ma za szybko, za wolno, za głośno, za mocno, za bardzo. Każda, każdy ma inny rytm powrotu. Dla mnie czas żałoby właśnie takim jest. Powrotem do życia, które będzie inne, ale to nie oznacza, że będzie gorsze.

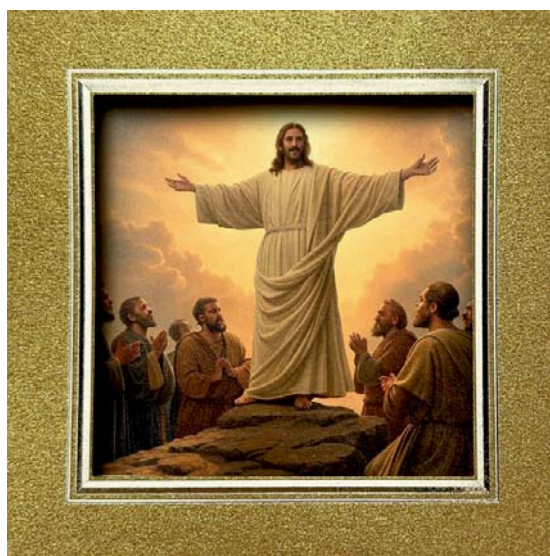
Kiedy bogini Demeter traci córkę, wszystko wokół umiera. Przystaje owocować. Zrozpaczona matka rzuca klątwy, przeklina bogów i wszystko, co żywe. Jest nieubłagana, a jej wewnętrzne cierpienie odzwierciedla ginąca wokół przyroda. Mit o Demeter i Korze to dla mnie poruszająca opowieść o stracie i miłości, która jest zasadą świata. Straty nie da się odciąć, pogrzebać. Staje się częścią

naszej historii. I dopiero zintegrowana, uwolniona z podziemi, jak córka w mitycznej opowieści, pozwala nam żyć. Ta opowieść o utarcie niesie ze sobą wątek cykliczności. Godzenie się na zimę i lato. Oddalania się od bólu i wracania do tych samych miejsc. Utracone jest obecne, jest częścią nas. Świat po stracie nie będzie tym samym, kwitnym wiecznym latem.

Jest czas rodzenia się i umierania, tracimy codziennie, żegnamy nasze dzieciństwo, młodość, przyjaciół, nasze wyobrażenia o takim a nie innym życiu, o naszych w tym życiu rolach. I to nie musi być złe, tragiczne. Ból jest okej, cierpienie i przywiązanie do straty w moim odczuciu może być destrukcyjne.

Wierzę w moc życia, i wierzę w nadzieję. Tak jak napisałam na końcu książki: „To nie jest koniec, nawet nie pożegnanie, a tylko forma pogodzenia z byciem poza ziemskim ciałem, z decyzją bycia ciebie tam i z moimi ograniczeniami bycia pomiędzy. Na planecie Ziemia, którą znam, a ty znasz trochę mniej, przychodzą codziennie nowi ludzie, którzy przybyli z gwiazd dalekich i bliskich, by później na nie wrócić. Czasami wracają szybko.”

REKLAMA



Niech radość płynąca ze Zmartwychwstania Chrystusa
towarzyszy nam nieustannie i umacnia nas w wierze, nadziei i miłości.
Zdrowych, spokojnych i pogodnych Świąt Wielkanocnych
w rodzinnym gronie

życzy

Witold Kozłowski

Wicemarszałek Województwa Małopolskiego

Wielkanoc 2026

 MAŁOPOLSKA

Partnerzy wydania:



Spokojnych Świąt Wielkanocnych

życzy

OGROPARK

www.ogropark.pl



BRAMY - OGRODZENIA - DRZWI I OKNA

pvc, aluminiowe, stalowe

POZNAJ RODZINĘ CHERY

 **CHERY**
WIKAR NOWY SĄCZ



TIGGO 4

DOSTĘPNY W WERSJI
SUPER HYBRID HEV

CENA OD 95 900 ZŁ



TIGGO 7

DOSTĘPNY W WERSJI
BENZYNOWEJ I SUPER HYBRID
TYPU PLUG-IN (PHEV)

CENA OD 106 900 ZŁ*

OPCJA Z NAPĘDEM AWD



TIGGO 8

DOSTĘPNY W WERSJI
BENZYNOWEJ I SUPER HYBRID
TYPU PLUG-IN (PHEV)

CENA OD 125 900 ZŁ*



TIGGO 9 AWD

DOSTĘPNY W WERSJI
SUPER HYBRID TYPU
PLUG-IN (PHEV)

CENA OD 209 900 ZŁ

AKTUALNE KORZYŚCI:

UBEZPIECZENIE
OC/AC NA 1 ROK ZA 1 ZŁ

FINANSOWANIE
OD 100%

OPONY ZA 1ZŁ
(DOTYCZY POJAZDÓW W WERSJI SPALINOWEJ)

*Cena obowiązuje dla wybranych pojazdów w ramach wyprzedaży rocznika 2025

Partnerzy wydania:



dts²⁴

**Całkowicie
nowy serwis
dts24.pl**

już wkrótce!

Partnerzy wydania:





Jeszcze wczoraj moje prace widziała głównie rodzina i przyjaciele

»→ Rozmawiała Sonia Groń

Rozmowa z IZABELĄ SZCZEPANIAK, architektką krajobrazu, malarką.

– Kiedy patrzy się na Pani prace, uderza ta niesamowita, mocna kreska – precyzyjna, wymagająca czasu i cierpliwości. To talent, który był z Panią od zawsze, czy wynik twardej szkoły rysunku?

– Rysowałam, odkąd pamiętam. To chyba genetyczne – mój tata jest geodetą i wiecznie pracował z rapidografami. Jako dziecko obserwowałam, jak kreśli mapy tymi cienkimi pisakami. To pewnie wtedy, podświadomie, narodziła się moja miłość do precyzji i kreski. Mnie natomiast zawsze ciągnęło w stronę sztuki. Malowałam, projektowałam, rysowałam – zawsze robiłam coś kreatywnego. Potem była szkoła malowania u pani Magdy Skowronek, a następnie studia architektoniczne i zajęcia u wybitnej profesor Iwony Fischer-Zuziak, która uczyła mnie z kolei luźnego, projektowego podejścia do linii. Zawodowo zajmuję się projektowaniem ogrodów, więc temat szkicowania jest mi bliski. Jednak przez lata ten „mój” styl był gdzieś uśpiony – nie szukałam go, on po prostu w pewnym momencie do mnie przyszedł.

– Co go obudziło?

– Przełomem okazał się rok 2020 i pandemia.

– Dla wielu to czas, do którego woleliby nie wracać. Dla Pani – moment artystycznych narodzin.

– Dla mnie to było szczęście w nieszczęściu. Pandemia przyniosła mi przede wszystkim spokój tworzenia. W codziennym pędzie znalazłam w końcu czas – a właściwie zostałam poniekąd zmuszona

sytuacją – żeby po prostu zacząć tworzyć. Ten spokój podszyty był jednak niepewnością i lękiem. Z połączenia tych skrajnych emocji powstała we mnie silna chęć wyrażenia uczuć w specyficzny sposób, wtedy dla mnie nowy. Najbardziej poruszające dzieła z wielu dziedzin sztuki nigdy nie powstawały wyłącznie na bazie pozytywnych emocji, prawda? No więc wtedy usiadłam, bo miałam w końcu na to czas i zaczęłam tworzyć to, co czuję. Nie szukałam tego stylu na siłę. Pierwszym obrazem był „Człowiek w słoiku” – metafora tamtego czasu. Przedstawia on człowieka zamkniętego w szklanym naczyniu, któremu brakuje tchu. Podczas gdy my byliśmy zamknięci w domach, przyroda za oknem brała prym, rozrastała się gęsto i dziko, dokładnie tak jak na obrazie.

– Pani twórczość oscyluje między jawą a snem. Jest w niej coś niepokojącego, surrealistycznego. Skąd bierze się ta oniryczna atmosfera?

– To naturalna ewolucja. Wcześniej malowałam bardzo klasycznie, malarstwo. Jednak zabawa formą i kontrastowa grafika pozwoliły mi wypracować własny język wizualny, w którym czuję się dobrze. Te sny, symbole i mocna kreska to sposób na oddanie emocji, których nie da się ująć w proste ramy rzeczywistości. Zawsze chciałam moimi obrazami dotykać duchowości, a nie po prostu dokumentować rzeczywistość.

– Czy gdyby nie te kilka miesięcy izolacji, świat kiedykolwiek poznałby Pani wizję?

– Szczerze? Chyba nie. Gdyby nie pandemia, prawdopodobnie nigdy



Izabela Szczepaniak

nie odważyłabym się na ten konkretny krok i nie zaczęłabym tworzyć w tym nurcie. To był moment, w którym rysowanie „do szuflady” przestało mi wystarczać. Temat też silnie związany był z tamtą specyficzną sytuacją. Ale kto wie, może jakaś inna okoliczność wyzwoliłaby wtedy tę potrzebę?

– Pani prace, choć surrealistyczne, mają w sobie niesamowitą dyscyplinę. Obok dzięki

przyrody pojawiają się elementy anatomiczne, wręcz biologiczne. Skąd ta fascynacja ciałem i strukturą?

– Biologia i anatomia zawsze mnie intrygowały. W moich pracach te światy się przenikają: uporządkowana, techniczna architektura, którą wyniosłam z zawodu, spotyka się z nieprzewidywalną, dziką tkanką biologiczną. Projektowanie ogrodów to przecież nic innego jak próba okiełznania biologii przez architekturę.

W rysunku pozwalam tej naturze być nieco bardziej swobodną i dziką.

– Mimo że tematyka bywa mroczna, a obrazy czasem wręcz niepokojące – choć to moja subiektywna interpretacja – Pani rysunki są niezwykle precyzyjne i estetyczne. To zamierzony kontrast?

– Rzeczywiście, moje obrazy bywają niepokojące emocjonalnie, natomiast ja bardzo dbam o kompozycję. Zależy mi, żeby te prace były po

REKLAMA

W E S O Ł E G O

Alleluja!

Centrum Rehabilitacji Tukan pragnie złożyć życzenia wielkanocne wszystkim osobom współtworzącym nasz sukces:

Pacjentom życzymy najcenniejszego daru – zdrowia i szybkiego powrotu do pełnej sprawności. Państwa determinacja jest dla nas codzienną inspiracją.

Partnerom biznesowym dziękujemy za profesjonalne relacje i rzetelne wsparcie. Życzymy Państwu pomyślności w sferze zawodowej oraz rodzinnego ciepła w te świąteczne dni.

Z serdecznymi życzeniami,
Mariola Pawlak
wraz z zespołem Centrum Rehabilitacji Tukan



prostu „ładne” dla oka, mimo swojej czasem trudnej tematyki. Unikam totalnego turpizmu. Szukam estetyki, która przyciąga widza. Chcę, żeby to była gra kontrastów – nie tylko czerni i bieli, ale też piękna, niepokoju czy nadziei – tak jak w życiu.

– Pani sztuka ma jeszcze jedną cechę: na obrazach jest zazwyczaj taka ilość elementów, że aby je wszystkie dostrzec, trzeba poświęcić na to sporo czasu. A gdy już coś „wylapiemy”, okazuje się, że jest to element nie dość, że mocno osadzony w symbolice, to jeszcze połączony z innym, co tworzy zupełnie nowe znaczenie.

– Zgadza się, bo każdy obraz to taka mikrohistoria, która składa się z przynajmniej kilku symboli i znaczeń. Ale dokładnie o to mi chodzi. Lubię, gdy obraz można czytać wielokrotnie i za każdym razem znajdować w nim coś nowego.

– Zostanęmy jeszcze przy symbolach. Niektóre wydają się bardzo konkretne, inne niemal oniryczne. Czy mają one zawsze ściśle określone znaczenie, czy to raczej wynik intuicyjnej twórczości?

– Jedno i drugie. Często zaczynam od konkretnego symbolu, który ma dla mnie jasne znaczenie, a potem obraz samoistnie obrasta symboliczną tkanką, utkaną w sposób zupełnie intuicyjny.

– Dla mnie Pani sztuka to przestrzeń zawieszona między jawą a snem.

– Tak, zdecydowanie. Często mam wrażenie, że ja tych obrazów nie wy myślą – one mi się po prostu pokazują, a ja, malując, wyrzucam je z siebie. Czuję się wtedy jak żywy przekaznik.

– Czy to oznacza, że rysowanie jest dla Pani formą ucieczki?

– Raczej autoterapii. Kiedy rysuję, wyciszam się i wchodzę do swojego świata. Moje prace opowiadają o emocjach – lęku, niepewności, o tym, co nas gnębi w środku. Ale w tej czarno-białej grze, zawsze szukam światła. Ono symbolizuje nadzieję, która musi się pojawić nawet w najmroczniejszej wizji.

– Po części to właśnie ta nadzieja doprowadziła nas do tej rozmowy. Historia naszego spotkania jest naprawdę wyjątkowa.

Namalowała Pani obraz i przekazała go na licytację dla Szymona – syna naszej redakcyjnej koleżanki, który jest po przeszczepie serca. To było szczególne dzieło, bo oprócz samego rysunku znalazło się w nim coś jeszcze.

– Wiedziałam, że głównym bohaterem tego obrazu będzie serce, bo o nie właśnie toczy się walka. Zaczęło się niewinnie od rysunku, a skończyło na czymś w rodzaju instalacji, ponieważ w środku kompozycji umieściłam lustro.

– Opowie Pani więcej o tej pracy?

– Obraz nosi tytuł „Z serca dla serca” i powstał z czystej potrzeby zrobienia czegoś dobrego. Centralnym punktem tej pracy jest anatomiczne serce wpisane w ludzkie, splecione dłonie, z którego wyrasta gęsty ogród. To symbol odrodzenia, vitalności i nierozwalnej więzi człowieka z naturą. Środek tego serca wypełniłam lustrem – kiedy ktoś w nie patrzy, sam staje się częścią tej historii.

– Licytację tego obrazu wygrała grupa Motusząc, w ramach której działa nasz redakcyjny kolega. To on odebrał dzieło, by przekazać je dalej. W ten sposób Pani praca trafiła do redakcji DTS, robiąc piorunujące wrażenie na wszystkich. Padła więc decyzja: „Z tą Panią musimy się spotkać i porozmawiać osobiście”. I oto jestem.

– Bardzo się cieszę, bo okazało się, że dobro, które przekazujemy innym, wraca do nas w najmniej oczekiwanym sposobie.

– Patrząc na dojrzałość tych prac, trudno nie zapytać o przyszłość. Jakie ma Pani plany związane ze swoją twórczością?

– Nie wiem. Na razie po prostu tworzę, bawię się tym i korzystam, że daje mi to radość i wolność. Mam mnóstwo nowych pomysłów w szkicownikach, choćby te na zamkniętą serię obrazów: znaki zodiaku czy mandragory. Wystawa? Nie mówię nie, ale muszę się do tego odpowiednio przygotować – zarówno pod kątem technicznym – wybrać prace, pewnie jeszcze sporo dorysować, jak i mentalnym. Jeszcze wczoraj moje prace widzieli głównie członkowie rodziny i przyjaciele, a dziś rozmawiamy więc kto wie, co przyniesie przyszłość.



„Spokój o poranku” przygotowany przez Izabelę Szczepaniak specjalnie do świątecznego wydania DTS.

REKLAMA

Naturalny

WAPŃ I MAGNEZ

Z UZDROWISKA PIWNICZNA - ŹRÓJ

PIWNICZANKA

NATURALNA WODA MINERALNA

Zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Wielkanocnych

życzy Piwniczanka

INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE
BRUSSELS
ZNAKOMITY SMAK
NAGRODA

Partnerzy wydania:



*„Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem.
Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie.”
J 11,25*

*Życzymy
Świąt Wielkanocnych
wypełnionych pokojem w sercu
i życzliwością.*

*Niech nadzieja, która płynie
z triumfu życia nad śmiercią
przyniesie duchowe odrodzenie,
napełni Państwa wiarą i miłością.*

Prezes Zarządu i Pracownicy.

Wielkanoc 2026 r.



ERBET®

Wielkanoc to początek przygody

JAECOO 7 czeka

Dowiedz się więcej



OMODA | JAECOO | AUTO-COMPLEX

NOWY SĄCZ - WIELOGŁOWY 188, TEL. 18 443 22 33

Partnerzy wydania:



Ósmoklasisto, wybierz swoją przyszłość już dziś!

Oferta edukacyjna w powiecie nowosądeckim na rok 2026/2027 obejmuje wybór liceów ogólnokształcących, szkół branżowych oraz techników, kształcących w unikatowych, niszowych zawodach, które odpowiadają na specyficzne potrzeby rynku pracy lub tradycyjne rzemiosła. Szkoły posiadają świetną bazę dydaktyczną, oferują wysoki poziom nauczania oraz przyjazną atmosferę sprzyjającą rozwojowi pasji i zainteresowań uczniów. Współpracują z renomowanymi zakładami pracy, w których uczniowie odbywają praktyki, z uczelniami wyższymi oraz realizują wiele projektów unijnych, podnoszących kwalifikacje zawodowe uczniów.

Zespół Szkół im. ks. prof. Józefa Tischnera w Starym Sączu, już od ponad 50 lat, i jako jedyna szkoła w Małopolsce, kształci w zawodzie technik leśnik. Uczniowie zdobywają wiedzę z zakresu hodowli, ochrony lasu, gospodarki łowieckiej i użytkowania surowca drzewnego. Praktyczna nauka zawodu realizowana jest we współpracy z Nadleśnictwem Stary Sącz. Starosądecka szkoła w swojej ofercie ma też kierunki technik informatyk i technik programista, na których uczniowie mogą zdobyć dodatkową umiejętność zawodową z zakresu cyberbezpieczeństwa. Szkoła ponadto kształci w zawodach: technik żywienia i usług gastronomicznych, technik organizacji turystyki, technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej i technik ekonomista oraz w wielozawodowej branżowej szkole I stopnia. Uczniowie spoza Starego Sącza mogą skorzystać na czas nauki z oferty Bursy Szkolnej.

Liceum Ogólnokształcące im. Marii Curie-Skłodowskiej w Starym Sączu to szkoła, która nie tylko przygotowuje do matury, ale także pomaga odkryć pasje i rozwinąć skrzydła. To miejsce, w którym każdy uczeń jest ważny, a nauka łączy się z rozwojem, wsparciem i dobrą atmosferą. Liceum oferuje klasy o profilach: psychologiczno-pedagogiczna, medyczna, pielęgniarstwo z ratownictwem medycznym, biznesowo-europejska, prawnicza, politechniczna/akademicka

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Wincentego Witosa w Nawojowej to szkoła z tradycjami, w której można zdobyć zawody związane z opieką nad zwierzętami – technik weterynarii i technik hodowli koni. Ponadto szkoła oferuje kształcenie techniczne i branżowe, ze szczególnym



www.nowosadecki.pl



uwzględnieniem gastronomii oraz technika analityka (analityka kryminalistyczna lub medyczna). Szkoła zapewnia nowoczesne pracownie zawodowe, materiały dydaktyczne, praktyki, a także internat na czas nauki. Ponadto szkoła posiada ofertę edukacyjną dla dorosłych w Branżowej Szkole II stopnia w zawodzie stolarz i kucharz.

Zespół Szkół im. Władysława Orkana w Marcinkowicach dostosowuje swoją ofertę edukacyjną do zainteresowań młodzieży tematyką służb mundurowych oraz wojskowości. Szkoła prowadzi Oddział Przygotowania Wojskowego – klasę przysposobienia wojskowego o specjalności „dowodzenie na współczesnym polu walki”, objętą patronatem 6. Batalionu Dowodzenia im. gen. broni Józefa Kuropieski w Krakowie. W tej klasie realizowane są przedmioty rozszerzone: język angielski i geografia, a także zajęcia dodatkowe, takie jak przysposobienie wojskowe zgodne z wymogami MON, walka wręcz oraz szkolenie strzeleckie. Szkoła oferuje również klasę pożarniczą – pożarnictwo z elementami ratownictwa medycznego, objętą patronatem Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Nowym Sączu. W ramach tego kierunku realizowane są przedmioty rozszerzone: język angielski i chemia oraz zajęcia dodatkowe z zakresu pożarnictwa i ratownictwa medycznego. Ponadto funkcjonuje oddział o profilu mundurowym – klasa bezpieczeństwa publicznego (policyjna

i straży granicznej) o specjalności psychologiczno-prawniczej, objętą patronatem Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu oraz Karpackiego Oddziału Straży Granicznej w Nowym Sączu. W tej klasie realizowane są przedmioty rozszerzone: język polski, język angielski i geografia, a także zajęcia dodatkowe obejmujące bezpieczeństwo publiczne z elementami prawa, kryminalistyki i kryminologii, walkę wręcz oraz szkolenie strzeleckie. Szkoła zapewnia uczniom możliwość rozwijania umiejętności praktycznych, udziału w szkoleniach oraz dostęp do odpowiedniego wyposażenia dydaktycznego. Placówka posiada internat.

Zespół Szkół im. Św. Kingi w Łącku w nadchodzącym roku szkolnym otwórzy klasy kształcące w zawodzie technik budownictwa, technik żywienia i usług gastronomicznych, technik logistyk oraz technik hotelarstwa oraz klasy wielozawodowe branżowe I stopnia. Łącka szkoła oferuje uczniom udział w kursach i szkoleniach podnoszących kwalifikacje zawodowe np.: kursach barmañskich, kuchni molekularnej, prawa jazdy, kosztorysowania w budownictwie, księgowości.

W Zespole Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica w Grybowie kształcenie zawodowe jest prowadzone w dwóch typach szkół: pięcioletnim technikum oraz trzyletniej branżowej szkole I stopnia. Nauka umożliwia zdobycie kwalifikacji w kilku branżach: motoryzacyjnej,

mechanicznej, hotelarsko-gastronomiczno-turystycznej, ekonomiczno-administracyjnej, spedycyjno-logistycznej, spożywczej i drzewono-meblarskiej. Kształcenie zawodowe opiera się na harmonijnym połączeniu wiedzy teoretycznej z praktyką realizowaną w nowoczesnych pracowniach i warsztatach szkolnych. Obecnie szkoła realizuje projekt „Podniesienie jakości oferty szkół prowadzących kształcenie zawodowe w Powiecie Nowosądeckim”, dzięki któremu uczniowie mają możliwość zdobycia dodatkowych kwalifikacji zawodowych na specjalistycznych kursach. Szkoła dostosowała swoją infrastrukturę do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, co umożliwi kształcenie młodzieży z takimi potrzebami i da szansę nauki w miejscu zamieszkania. W 2026 roku została podpisana umowa patronacka z Wytwórnią Konstrukcji Stalowych w Grybowie, która daje uczniom możliwość realizacji zajęć praktycznych w realnych warunkach zakładu pracy z szansą przyszłego zatrudnienia.

Liceum Ogólnokształcące im. Artura Grotgera w Grybowie to szkoła, która posiada patronaty Politechniki Warszawskiej, krakowskiej AGH, Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie oraz z WSB-NLU w Nowym Sączu. Kształci w klasach o profilach: humanistyczno-prawniczym, politechniczno-ekonomicznym, przyrodniczo-medycznym i psychologiczno-pedagogicznym. Szkoła posiada honorowy tytuł „Srebrnej Szkoły 2025” w Rankingu Liceów Perspektywy.

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Jana Pawła II w Krynicy-Zdroju prowadzi rekrutację do klas liceum ogólnokształcącego o profilach: medyczno-ratowniczym, turystycznym, psychologicznym oraz Oddziału Mistrzostwa Sportowego w specjalności hokej na lodzie. W zakresie technikum kształcenie odbywa się w zawodach: technik żywienia i usług gastronomicznych, technik hotelarstwa, technik logistyk, technik informatyk i technik budownictwa. Szkoła dysponuje nowoczesnymi pracowniami przedmiotowymi, czytelną multimedialną oraz nowoczesną salą sportową z zapleczem. Technikum w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Krynicy-Zdroju posiada honorowy tytuł „Branżowej Szkoły 2026” w ogólnopolskim Rankingu Techników Perspektywy.

Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu zdrowia, pokoju i nadziei,
które niesie radość Zmartwychwstania Pańskiego.

Niech ten świąteczny czas przyniesie wiele chwil wytchnienia,
życzliwości oraz spotkań w gronie najbliższych,
a wiosna napełni serca optymizmem i wiarą w dobro każdego dnia.

TADEUSZ ZAREMBA

Starosta
Nowosądecki
wraz z Zarządem



Partnerzy wydania:





KANDYDATKI i KANDYDACI ZA OSIĄGNIĘCIA W ROKU 2025



1. Tomasz Bocheński.

Sądecki grafik prasowy, którego kolejne sukcesy ugruntowały jego mocną pozycję na polskim i międzynarodowym rynku grafiki prasowej. W roku 2025 otrzymał aż 31 nagród w 27. edycji prestiżowego konkursu European Newspaper Award, w kilku kategoriach. Na co dzień jest dyrektorem artystycznym Polska Press Grupy, ale swoją drogę artystyczną zaczynał w sądeckim oddziale „Gazety Krakowskiej” i „Dziennika Polskiego”. Jako laureat najważniejszego europejskiego konkursu grafiki prasowej jest twórcą, którego dokonania rozślawiają Nowy Sącz i Sądecczyznę w Polsce i na całym świecie. Dodatkowym ważnym sukcesem minionego roku było zdobycie nagrody za najlepszą „Okładkę roku” 2025 w plebiscycie Wirtuali, konkursie dla najlepszych mediów i ludzi mediów. Zdaniem 80 osobowej Kapituły Tomasz Bocheński uchwycił sedno tematu i przełożył je na obraz działający na wyobraźnię czytelników. W ten sposób okładka przestaje być jedynie „pierwszą stroną”, stając się istotnym narzędziem promocji i wyrazu artystycznego. Dowodem jego stałego kontaktu z Sądecczyzną jest m.in. fakt, że zaprojektował dyplomy dla laureatów głosowania publiczności w rankingu GLG.



2. Andrzej Citak.

Żołtydziałacz i dyrygent Młodzieżowego Chóru „Scherzo”, muzyk, pedagog, chórmistrz, doktor sztuk muzycznych o specjalności dyrygentura. Chór „Scherzo” działa przy I Liceum Ogólnokształcącym w Nowym Sączu. Repertuar zespołu obejmuje głównie muzykę polską okresu Renesansu oraz współczesną. Zespół wielokrotnie koncertował w kraju i za granicą m. in. w Niemczech, Włoszech, Francji, Belgii, Anglii, Hiszpanii, Bułgarii, Ukrainie i Norwegii znakomicie promując Sądecczyznę. Rok 2025 przyniósł w tym zakresie kolejne sukcesy. W maju Chór „Scherzo” odbył historyczno-edukacyjną podróż do Norwegii, której celem był udział w międzynarodowych obchodach 85. rocznicy Bitwy o Narvik. W Narwiku chór „Scherzo” koncertował w kościele Sjomannkirke. Zespół zaprezentował 22 utwory, w tym pieśni norweskie. Na zakończenie pobytu chór wystąpił przy polskiej kwaterze na cmentarzu w Håkvik podczas mszy św. i apelu poległych. W październiku 2025 chór brał udział w Bydgoszczy w 43. Ogólnopolskim Konkursie Chórów a cappella Dzieci i Młodzieży, zostając po raz siódmy laureatem tego konkursu. Jury przyznało sądeckiemu chórowi „Złoty Kamerton” i nagrody Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji Narodowej.



3. Marek Fiedor.

Urodzony w Gorlicach artysta należy do czołówki polskich reżyserów teatralnych. Od lat związany z najważniejszymi scenami w kraju, aktualnie pełni funkcję dyrektora Wrocławskiego Teatru Współczesnego, gdzie konsekwentnie buduje repertuar o wysokim poziomie artystycznym i intelektualnym. W 2025 r. szczególne znaczenie miała jego realizacja spektaklu „Czekając na barbarzyńców” – adaptacji prozy J.M. Coetzee. Przedstawienie zostało szeroko odnotowane w krajowym obiegu krytycznym oraz w kontekście sezonowych podsumowań teatralnych. Spektakl znalazł się w kręgu zainteresowania Nagród Arlekin 2025, gdzie pojawiły się nominacje aktorskie związane z tą realizacją. Co istotne, artyści Wrocławskiego Teatru Współczesnego otrzymali w 2025 r. Nagrodę Arlekin za muzykę do spektaklu „Czekając na barbarzyńców”, co stanowi udokumentowane potwierdzenie wysokiego poziomu artystycznego całej inscenizacji w reżyserii Marka Fiedora. Przedstawienie było komentowane w recenzjach i analizach, wzmacniając jego rangę w ogólnopolskim pejzażu teatralnym sezonu. Rok 2025 potwierdził pozycję Marka Fiedora jako reżysera o wyraźnym, autorskim języku scenicznym.



4. Anna Hebda.

Górkalka z krwi i kości z Beskidu Sądeckiego. Mama czwórki dzieci, zawodowo pracuje jako rejestratorka medyczna, a prywatnie jest pasjonatką literatury i poezji. Píše, czerpiąc inspirację z górskich krajobrazów i odkrywając piękno w każdej chwili. Jej twórczość stanowi zapis emocji i refleksji, które przenosi na papier, z wrażliwością i autentycznością kreśli portrety bohaterów mierzących się z trudnościami życia. Jej debiutancka powieść „Bezdech”, która ukazała się w 2025 r., spotkała się z entuzjastycznym odbiorem w sieci, a recenzenci podkreślają emocjonalny wymiar i język książki, a także poruszane w niej tematy, takie jak lęk, trauma, strata, żal, nadzieja czy walka o siebie. Historia inspirowana doświadczeniem opowiada o miłości i stracie, teraźniejszość przeplata się w niej z przeszłością. Kandydatura Anny Hebdy została zgłoszona do konkursu o Nagrodę im. ks. prof. Bolesława Kumora 2025 w kategorii „Sądecki Autor”. Obecnie autorka pracuje nad kolejną powieścią.



5. Marcin Kaletka.

Saksofonista pochodzący z Łukowicy należy dziś do ścisłej czołówki polskiego jazzu. Rok 2025 przyniósł mu jeden z najważniejszych sukcesów w karierze: w ankiecie czytelników magazynu Jazz Forum – JAZZ TOP 2025 – zdobył pierwsze miejsce w kategorii saksofonu sopranowego oraz drugą pozycję w zestawieniu saksofonistów tenorowych. To podwójne wyróżnienie potwierdza jego silną pozycję na scenie oraz uznanie środowiska i publiczności. Jest absolwentem Instytutu Jazzu Akademii Muzycznej w Katowicach oraz prestiżowej Frost School of Music na University of Miami. Międzynarodowa edukacja ukształtowała jego wszechstronność stylistyczną i swobodę improwizacyjną. Od 2014 r. związany jest z Akademią Muzyczną w Katowicach, gdzie pracuje jako wykładowca i uzyskał doktorat. Szczególne miejsce w jego artystycznej biografii zajmuje Jazz Festival w Starym Sączu. Choć jego kalendarz koncertowy jest dziś szczelnie wypełniony, pozostaje artystą mocno związanym z Sądecczyzną. Marcin Kaletka to przykład muzyka, który łączy międzynarodowy poziom artystyczny z lokalną tożsamością. JAZZ TOP 2025 nie jest jedynie kolejną nagrodą w jego dorobku – to potwierdzenie, że konsekwentnie budowana droga, łącząca talent, pracę i wierność własnemu językowi muzycznemu, przynosi wymierne i trwałe efekty.





6. Wojciech Knapik.

Menedżer kultury, animator życia artystycznego i twórca rozpoznawalnych w Polsce i Europie marek kulturalnych Sądecczyny, takich jak: Galeria IMO, festiwal Omnia Benefica, Pannonica Festival – czyli prezentacja muzyki bałkańskiej, Peryferiada – przegląd filmów i Bonaventura – opowieści podróżników. Jako dyrektor Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu, buduje autorski model instytucji kultury silnie zakorzenionej lokalnie, a jednocześnie myślącej w kategoriach ponadregionalnych i międzynarodowych. Szczególne miejsce w jego dorobku w roku 2025 zajmuje Sącz Jazz Festival. To jego autorski projekt, który stał się dowodem, że ambitna, międzynarodowa impreza o wyraźnym profilu artystycznym może rozwijać się poza największymi ośrodkami miejskimi. Jako pomysłodawca i dyrektor artystyczny festiwalu udowodnił, że na Sądecczynie istnieje przestrzeń dla jazzu najwyższej próby, dla dialogu kultur i spotkań artystów z różnych stron świata. Budując markę wydarzenia, przełamał stereotyp „kultury peryferyjnej”, udowodnił, że wizja i determinacja są ważniejsze niż lokalizacja. W 2025 r. Sącz Jazz Festival stał się imprezą międzynarodową z rozpoznawalną tożsamością, wierną publicznością i artystyczną renomą.



7. Małgorzata Lebda.

Pisarka i poetka. Za tom poezji „Mer de Glace” (2021) otrzymała Nagrodę im. Wisławy Szymborskiej. Jej książki poetyckie ukazały się w przekładzie na kilka języków: czeski, duński, rumuński, serbski, słoweński, ukraiński i włoski. Za debiutancką powieść „Łakome” (2023) otrzymała nagrody Odkrycia Empiku i Wielkopolskich Czytelników oraz była finalistką Literackiej Nagrody Europy Środkowej Angelus, Nagrody Nike i Nagrody Conrada. Książkę przetłumaczono na: angielski, francuski, hiszpański i serbski. Tłumaczenia na inne języki są w toku. W roku 2025 za książkę poetycką „Dunaj. Chyłe pola” otrzymała Nagrodę Fundacji im. Kościelskich. Także w roku 2025 książka „Łakome” („Voracius”), w angielskim przekładzie Antonii Lloyd-Jones, została nominowana do Dublin Literary Award. Trwają też prace nad adaptacją filmową „Łakomych”. Małgorzata Lebda jest ultramaratonką, autorką sportowo-aktywistyczno-poetyckiego projektu „Czytanie wody”, podczas którego przebiegła 1113 km wzdłuż Wisły. Dzieli życie pomiędzy Sejneńszczyznę i Beskid Sądecki. Obecnie pracuje nad kolejną powieścią.



8. Paweł Leśniak.

Autor 14 książek z kategorii kryminał, thriller, fantastyka. Urodził się w 1989 r. w Nowym Sączu, tutaj dorastał i rozpoczął karierę sportową piłkarza – grał w Sandecji i w Kolejarku Stróże. Obecnie mieszka w Warszawie. Człowiek wielu talentów. Rysownik – tworzy obrazy ołówkiem, a jego prace doczekały się wystaw w Polsce i za granicą. Za swą twórczość pisarską był nagradzany i nominowany do nagród literackich. W 2019 r. na podstawie jego powieści „Równowaga” powstała gra „Devil's Hunt” na platformę PC. Brał udział w jej tworzeniu w roli dyrektora kreatywnego i autora scenariusza. W 2020 r. został laureatem nagrody literackiej Super Wiktoria. W 2025 r. wydał dwie książki: „Mumia. Jezioro krwi”, która jest trzecim tomem jego bardzo popularnej serii „Mumia”, oraz kryminał „Zalewski”, w którym pokazał, że Sądecczyna może być znakomitym tłem dla mrocznej historii skutecznie trzymającej czytelników w napięciu. Obydwie pozycje uzyskały wysokie oceny w ogólnopolskim serwisie „lubimy czytać”. Również w 2025 r. jego powieść „Czarne Niebo” została wybrana do Superprodukcji przez Audiotekę – jedną z największych polskich platform do słuchania audiobooków, a Paweł Leśniak został zaproszony do napisania scenariusza słuchowiska „Czarne Niebo”, które w Audiotece znalazło się na pierwszym miejscu bestsellerów.



9. Sylwia Rams.

Urodzona w Nowym Sączu malarka, absolwentka krakowskiej ASP (dyplom z wyróżnieniem, 2020). Laureatka stypendium „Młoda Polska” (2021), półfinalistka międzynarodowych konkursów: BP Portrait Award w Londynie oraz Strabag Artaward w Wiedniu. Jej warsztat kształtowały również doświadczenia zagraniczne, w tym Międzynarodowa Letnia Akademia Sztuk Pięknych w Salzburgu oraz rezydencja artystyczna Fundacji Razem Pamoja w Atenach (2023). Autorka 6 wystaw indywidualnych i ponad 20 zbiorowych (m.in. Zachęta, MCSW Elektrownia). Jej prace znajdują się w kolekcji Uniwersytetu Gdańskiego oraz w kolekcjach prywatnych w Polsce i za granicą. Rok 2025 zapisał się sporymi sukcesami wykraczającymi poza Sądecczynę. Wystawy indywidualne: „Haberdashery II”, Fundacja Razem Pamoja, KRAKERS Cracow Art Week, indywidualny pokaz obrazów, Viva Derm, Warszawa. Wystawy zbiorowe: „Autoportret na tle szkoły” Fundacja Razem Pamoja, Zachęta – Narodowa Galeria. Sylwia Rams posługuje się techniką olejną, tworząc malarstwo, które przenosi widza w odkrywanie intymnego świata kobiecej duchowości i tożsamości. Jej dzieła cechuje dualizm: z jednej strony wydobywa urok i prostotę z codzienności, z drugiej – zgłębia wewnętrzne konflikty i tajemnice ludzkiej duszy, inspirowane motywem cienia według filozofii Carla G. Junga. Artystka tworzy portrety, które są subtelną, lecz intensywną opowieścią o emocjach.



10. Zofia Zoń.

Urodzona w Limanowej aktorka filmowa i teatralna należy do grona aktorek konsekwentnie budujących swoją pozycję w profesjonalnym obiegu filmowym i teatralnym. Absolwentka Wydziału Aktorskiego PWSFTiT w Łodzi, od lat obecna jest w produkcjach filmowych, telewizyjnych i na scenie, łącząc warsztatową precyzję z dużą wrażliwością emocjonalną. Rok 2025 przyniósł jej wyraźny, ogólnopolski sukces. Za rolę w krótkometrażowym filmie „AVE EVA” w reżyserii Agnieszki Nowosielskiej została laureatką Nagrody im. Jana Machulskiego dla Najlepszej Aktorki podczas CINEMAFORUM 2025. To jedno z najważniejszych wyróżnień w kategorii kina niezależnego w Polsce, przyznawane przez środowisko filmowe twórcom młodego i średniego pokolenia. Nagroda została odnotowana w branżowych bazach filmowych. Ten sam film przyniósł jej również wyróżnienie aktorskie na Solanin Film Festiwal 2025, co stanowi niezależne potwierdzenie siły i dojrzałości tej kreacji. Podwójne docenienie w jednym sezonie festiwalowym wyraźnie wzmacnia rangę jej osiągnięć. Rok 2025 był dla Zofii Zoń momentem potwierdzenia pozycji artystycznej – zarówno w środowisku kina niezależnego, jak i w szerszym kontekście ogólnopolskim.



GALERIA

Trzy Korony

**POCZUJ POWIEW
MODY!**



Partnerzy wydania:





Nowy Sącz
Miasto Królewskie



Sądecka Jesień Kulturalna



Patronat Honorowy: Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel

Zapraszam!

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA



RUSZYŁA

SPRZEDAŻ
BILETÓW

koncerty 2026

AMFITEATR

4 IX / PT / godz. 19:00

**SŁAWEK UNIATOWSKI,
ANIA KARWAN
i MARCIN WYROSTEK**

oraz SINFONIA CARPATHIA
pod batutą Wojciecha Zwierniaka

5 IX / SB / godz. 19:00

**KALI, SARIUS,
KARTKY**

koncert hip-hopowy

11 IX / PT / godz. 19:00

FEEL

12 IX / SB / godz. 19:00

PERFECT

& Łukasz Drapała

13 IX / ND / godz. 19:00

**MATEUSZ ZIÓŁKO
i LIBER**

18 IX / PT / godz. 19:00

C-BOOL

19 IX / SB / godz. 16:00

**SĄDECKIE GRANIE
i TAŃCOWANIE**

WIDOWISKO

Tradycyjne kisenie kapusty
koncert Zespołu SĄDECCZANIE
oraz innych Zespołów Regionalnych

20 IX / ND / godz. 17:00

**MAŁA ARMIA
JANOSIKA**

spektakle 2026

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY w NOWYM SĄCZU
z wyjątkiem spektaklu *Janosik. Przebudzenie*

5 IX / SB / godz. 18:00

PLAC POD RUINAMI ZAMKU

Teatr TEJ ZIEMI z Nowego Sącza

**JANOSIK.
PRZEBUDZENIE**

reżyseria: Szymon BUDZYK
twórcy: Szymon Budzyk, Karolina Fortuna,
Kat Poreba, Sara Gawlikantoni Sałaj,
Andrzej Skowron, Weronika Sędzimir,
Alicja Gołyźniak

wstęp wolny

5 i 6 IX / SB i ND / godz. 18:00

Teatr ROBOTNICZY

im. Bolesława Barbackiego z Nowego Sącza

**NIE ŚPIĘ PO NOCACH.
ALICJA W KRAINIE
DZIWÓW**

reżyseria: Michał KOŚCIUK
i Marcin PIOTROWIAK

7 IX / PN / godz. 17:00 i 19:00

Teatr WITKACEGO z Zakopanego

**DEMONIZM
ZAKOPIAŃSKI**

reżyseria: Andrzej St. DZIUK
obsada: Dorota Ficoń, Marek Wrona,
Krzysztof Wnuk

9 IX / ŚR / godz. 17:00 i 20:00

Teatr CAPITOL z Warszawy

**KOMEDIA ODLOTOWA,
CZYLI LUMBAGO**

reżyseria: Olaf LUBASZENKO
obsada: Filip Jaślar, Katarzyna Glinka
Maciej Miecznikowski, Piotr Borowski
Robert Janowski, Dagmara Bryzek,
Olga Borys

12 IX / SB / godz. 16:00 i 19:30

Teatr POTEM-O-TEM z Warszawy

PO(*)ŁĄCZNOŚĆ 2201

reżyseria: Marcin ZBYSZYŃSKI
obsada: Filip Kosior, Ewa Jakubowicz
Anna Mrozowska, Agata Różycka,
Anna Karczmarczyk

14 IX / PN / godz. 17:00 i 20:00

Teatr GUDEJKO z Warszawy

**DO ZOBACZENIA
ZA ROK**

reżyseria: Tadeusz KABICZ
obsada: Anita Sokołowska, Paweł Deląg

15 IX / WT / godz. 17:00 i 20:00

Teatr KAMIENICA z Warszawy

GRA O DOM

reżyseria: Wawrzyniec KOSTRZEWSKI

obsada: Izabela Dąbrowska,
Michał Czernecki, Olga Sarzyńska,
Karolina Charkiewicz, Marcin Stępiak,
Małgorzata Rożniatowska,
Maria Ciunelis, Ewa Ziętek

21 IX / PN / godz. 17:00 i 20:00

Teatr POLONIA z Warszawy

CO PO GRACE

reżyseria: Krzysztof DRACZ
obsada: Hanna Śleszyńska,
Krzysztof Dracz, Andrzej Zieliński

22 IX / WT / godz. 17:00 i 20:00

Teatr KWADRAT z Warszawy

GODZINKA SPOKOJU

reżyseria: Marcin SŁAWIŃSKI
obsada: Paweł Wawrzęcki, Ewa Wencel,
Lucyna Malec, Grzegorz Wons,
Jan Butruk, Andrzej Grabarczyk,
Michał Lewandowski/Andrzej Andrzejewski

25 IX / PT / godz. 17:00 i 20:00

Agencja ADRIA-ART z Bydgoszczy

WYJŚCIE AWARYJNE

**- ODDAM KOCHANKA
W DOBRE RĘCE**

reżyseria: Tomasz DUTKIEWICZ
obsada: Edyta Herbuś, Olga Borys,
Rafał Cieszyński, Maciej Radel,
Dariusz Kordek

18+ / tematyka erotyczna

26 IX / SB / godz. 17:00 i 20:00

Teatr KAMIENICA z Warszawy

**OPIEKUNKA
NA ZABÓJ**

reżyseria: Aldona JANKOWSKA
obsada: Dorota Chotecka, Lucyna Malec,
Miłena Staszuk, Radosław Pazura

27 IX / ND / godz. 16:00 i 19:00

Agencja CERTUS z Częstochowy

**PRZESYŁKA
Z ZAŚWIATÓW**

reżyseria: Cezary ŻAK
obsada: Kinga Preis, Katarzyna Żak,
Katarzyna Kwiatkowska, Justyna Ducka,
Kuba Gąsowski/Michał Kucharski



Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w programie.

Bilety do kupienia:

www.sadeckajesienkulturalna.pl • www.mok.nowysacz.pl

oraz w kasie MOK, Al. Wolności 23 Nowy Sącz (kasa czynna: pn. - pt. w godz. 8:00 - 16:00)

www.sadeckajesienkulturalna.pl



Zniżka dla posiadaczy Karty Nowosądeczanina • www.mojakn.pl

Partnerzy wydania:





Lotniczka z Góry Just. Powrót Janki

Lotniczka

AGATA PUŚCIKOWSKA

Opowieść
o **JANINIE LEWANDOWSKIEJ**,
jedynej kobiecie
zamordowanej w Katyniu

ZNAJ

Wszystko, co w tej historii najjaśniejsze, zaczęło się na Sądecczyźnie i miało na imię Mietek, Mieczuś, Mieczysław. „Przedziwne było, że niemal równoległe z wielką ludzką miłością przyszła i miłość otwierająca nowe

(...) Szybowce stały się ich wspólnym życiem. Jeśli spotykali się na dłużej, to właśnie na szybowiskach. Szczególnie lubili to w Tęgorzynie pod Nowym Sączem. Dlaczego? Po pierwsze, działała tam znana szkoła szybowcowa, którą i on kończył, a potem szkolił tam kolejnych adeptów latania. Po drugie – niedaleko mieszkała rodzina Lewandowskich. Ojciec Emil, matka Agata, dwie siostry i brat. Czasem do nich wpadali. A Janina czuła się w rodzinnym domu Mieczka jak u siebie. I te widoki: lubiła podgórskie pejzaże, spokój i

W książce słyhać już napięcie ostatnich tygodni pokoju, szum gazetowych

ŚWIATŁOWÓD TELBESKID

TELBESKID

nowoczesne technologie telekomunikacyjne

TELEWIZJA

300 Mbps
60,00* zł/mies

bez limitu danych
instalacja 1 zł

NA START HD
0,00 zł/mies

41 kanałów
30 kanałów HD

nagrywanie w chmurze

600 Mbps
70,00* zł/mies

bez limitu danych
instalacja 1 zł

NA START PLUS HD
0,00 zł/mies

78 kanałów
56 kanałów HD

nagrywanie w chmurze

1000 Mbps
80,00* zł/mies

bez limitu danych
instalacja 1 zł

NA START PLUS HD
0,00 zł/mies

78 kanałów
56 kanałów HD

nagrywanie w chmurze

*dom jednorodzinny dopłata 20zł/mc

TELEFON KOMÓRKOWY

MINI
14,90 zł/mies

Rozmowy bez limitu

SMS/MMS
0,19 zł / 0,29 zł

Usługi dodatkowe:

eSIM VoLTE 5G
LTE MFA

Internet 5-GB **20 GB**
5,24 GB w UE

STANDARD
24,90 zł/mies

Rozmowy bez limitu

SMS/MMS
bez limitu

Usługi dodatkowe:

eSIM VoLTE 5G
LTE MFA

Internet 10-GB **40 GB**
8,76 GB w UE

OPTIMA
29,90 zł/mies

Rozmowy bez limitu

SMS/MMS
bez limitu

Usługi dodatkowe:

eSIM VoLTE 5G
LTE MFA

Internet 15-GB **60 GB**
10,52 GB w UE

ULTRA
39,90 zł/mies

Rozmowy bez limitu

SMS/MMS
bez limitu

Usługi dodatkowe:

eSIM VoLTE 5G
LTE MFA

Internet 30-GB **120 GB**
14,04 GB w UE

Rozmowy na telefony komórkowe i stacjonarne oraz SMS/MMS w kraju i roamingu w UE.

Internet 5-GB **20 GB**
5,24 GB w UE

Internet 10-GB **40 GB**
8,76 GB w UE

Internet 15-GB **60 GB**
10,52 GB w UE

Internet 30-GB **120 GB**
14,04 GB w UE

Rozmowy na telefony komórkowe i stacjonarne oraz SMS/MMS w kraju i roamingu w UE.

BUDUJEMY DLA WAS !

Spółka TELBESKID pozyskała #FunduszeEuropejskie z Unii Europejskiej i realizuje projekt „Eliminacja białych plam dzięki budowie sieci NGA na obszarze 5.12.10.62 w ramach działania FERC.01.01” – Zwiększenie dostępu do ultra-szybkiego internetu szerokopasmowego.

Głównym celem projektu jest stworzenie możliwości dostarczenia i świadczenia usług ultra-szybkiego szerokopasmowego dostępu do Internetu o przepustowości 300 Mb/s, 600 Mb/s i 1000 Mb/s na obszarze części województwa małopolskiego dla 7400 punktów adresowych, które obejmują 7656 lokali mieszkalnych i 1358 przedsiębiorstw.

Całkowita maksymalna wartość Projektu określona na etapie naboru dla obszaru projektowego wynosi 42 110 038,46 zł (słownie: czterdzieści dwa miliony sto dziesięć tysięcy trzydzieści osiem zł 46/100).

Całkowita wartość inwestycji wskazana przez Beneficjenta we Wniosku w ramach zadania 1 i zadania 2 wynosi 33 806 334,93 zł (słownie: trzydzieści trzy miliony osiemset sześć tysięcy trzysta trzydzieści cztery zł 93/100).

Kwota dofinansowania wynosi 24 734 969,30 zł (słownie: dwadzieścia cztery miliony siedemset trzydzieści cztery tysiące dziewięćset sześćdziesiąt dziewięć zł 30/100).

Poniedziałek - Piątek
8:00 - 17:00
BOK Nowy Sącz
ul. Nowy Świat 2

Biuro Obsługi Klienta
18 547 07 07
www.telbeskid.pl
bok@telbeskid.pl

PODSTAWOWY
34,90 zł/mies

78 kanałów
69 kanałów HD

nagrywanie w chmurze

KORZYSTNY
56,90 zł/mies

135 kanałów
119 kanałów HD

nagrywanie w chmurze

BOGATY
66,90 zł/mies

178 kanałów
152 kanały HD

nagrywanie w chmurze

PAKIEŃ NA START PLUS HD



nagłówków, uspokajania, pogłosek i prze-
czuć. I jest jeszcze rozmowa Janiny z Mieczysławem, krótka, ale przejmująca.

Ona mówi: "Mieczku... Gdyby jednak stało się najgorsze, wiesz sam, różnie może być, to pamiętaj, że muszę iść. Muszę. Po to się szkoliłam".

- Zlituj się dziewczyno. To już żołnierzy - mężczyzn nie ma u nas do walki? - pyta Mietek.

- Każdy ma swój obowiązek. Rolę do odegrania. Ja się do swojej przygotowywałam długo. Może całe życie... - mówi Janina.

W tych kilku zdaniach jest cały jej charakter z odwagą i poczuciem odpowiedzialności. I brak złudzeń.

Żegnając się po swoim ultra-krótkim miesiącym miesiącu Janka i Mietek widzieli się po raz ostatni. Tuż przed wojną ona pojechała do Poznania, a on pod Cieszyn - uczyć ludzi latać.

A później wszystko potoczyło się z logiką katastrofy. Wojna przecięła świeżo zawarte małżeństwo jak brzytwa.

32 wiosna

3 września Janka wyszła z poznańskiego mieszkania z myślą: trzeba walczyć. W wywiadzie po premierze książki Agata Puścikowska powiedziała coś ważnego: „Janina nie musiała iść na wojnę, bo najpewniej nie miała w ręku karty mobilizacyjnej, a jednak poszła”.

Niedługo po tym gdy zamknęła za sobą drzwi - te same drzwi otworzył Mieczysław. Miał nadzieję, że zastanie żonę w domu, że ją wyściska, ale znalazł jedynie list od niej... "Moja Janina" - westchnął patrząc na portret Janki zanim i on poszedł.

W nocy z 30 listopada na 1 grudnia 1939 r. został wywieziony z niemieckiego obozu dla internowanych do Ostrowca Świętokrzyskiego. Uciekł stamtąd. Przedostał się na Sudecczyznę. Tam Leopold Kwiatkowski - przyjaciel i świadek na ślubie Mietka i Janki przygotował ewakuację Mietka przez góry i Słowację na Węgry.

Mieczysław trafił na wojenny szlak przez Francję i Anglię. Zachód dawał cień nadziei.



Janina znalazła się na Wschodzie, gdzie nie było ani bezpieczeństwa, ani odwrotu. Trafiła do obozu w Kozielsku. Tam pozostała modlitwa, ciche trzymanie się życia i próba zachowania godności w świecie, który systemowo odbierał godność.

Nigdy więcej

Dzięki relacjom współwięźniów wiemy, że mimo nieludzkich warunków, starała się wnieść do obozowej codzienności odrobinę normalności: śpiewała, uczestniczyła w potajemnych nabożeństwach, była dla współwięźniów symbolem domu. Została zamordowana w dniu swoich 32. urodzin, 22 kwietnia 1940 r.

Historia Janki nie skończyła się jednak w katyńskim dole. W 2018 r. opisaliśmy niesamowitą drogę jej szczątków. Podczas ekshumacji w 1943 r. Niemcy wydobyli jej czaszkę, która trafiła do Wrocławia, do rąk profesora Bolesława Popielskiego. Profesor, ryzykując życie w czasach stalinizmu, ukrył

ją w szafie swojego gabinetu. Przetrwiała tam kilkadziesiąt lat jako tajemnica przekazywana zaufanym współpracownikom.

Dopiero w 2005 r., dzięki badaniom genetycznym i determinacji historyków, potwierdzono tożsamość Janki. Jej szczątki spoczęły w rodzinnym grobowcu w Lusowie, obok ojca i siostry Agnieszki, zamordowanej przez Niemców w Palmirach.

A Mieczysław?

Książka dopowiada gorzki epilog. Po wojnie długo nie wiedział, co naprawdę stało się z Janiną. Kiedy był już całkowicie pewny, że Janina nie żyje, ożenił się ponownie. O swojej przeszłości opowiedział dzieciom dopiero po śmierci drugiej żony. Zmarł w Wielkiej Brytanii 24 listopada 1997 r.

Ta historia wciąż wraca pod Just. Może dlatego, bo tutaj, zanim Jankę zabrała wojna, zdążyła być po prostu szczęśliwa.

Sudecczyzna zachowała kawałek jej światła.

dts²⁴

Wydawca:

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

Redakcja:

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

Redaktor naczelny Wydawnictwa Dobre:

Wojciech Molendowicz,
w.molendowicz@dts24.pl

Redaguje Zespół:

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

Redaktor senior:

Jerzy Wideł

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń:

Katarzyna Magiera,
k.magiera@dts24.pl,
tel. 530 032 633

Biuro Reklam i Ogłoszeń:

Bożena Baran,
b.baran@dts24.pl
Beata Ziemba,
b.ziemba@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.

REKLAMA

Błogosławionych Świąt
Zmartwychwstania Pańskiego.
Doświadczenia łask płynących
z pustego grobu Chrystusa
wszystkim podopiecznym,
ich rodzinom, pracownikom,
wolontariuszom i przyjaciołom

życzy
zarząd
Towarzystwa Przyjaciół Chorych
Sądeckie Hospicjum

„Dobry
Tygodnik
Sądecki”
znajdziesz na:



Partnerzy wydania:





USŁUGI PRALNICZE

Punkt przyjęć w siedzibie pralni czynny

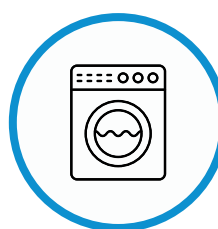
Pn - Pt 7:00 - 18:00

Sob 8:00 - 12:00

Godziny otwarcia pozostałych punktów przyjęć znajdują się na stronie internetowej.

Odwiedź nas i sprawdź jakość MAGIKA!

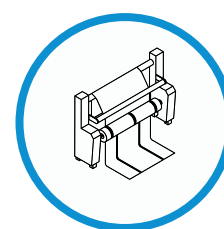
Pranie



Prasowanie



Magiel



Tej zimy zadbaj o to, co dla Ciebie ważne:

Ciepło i higienę: Profesjonalne pranie kurtek puchowych, płaszczy oraz kołder i koców.

Wyjątkowy wygląd: Garnitury, suknie wieczorowe i koszule.

Domową świeżość: Pranie dywanów, firan, zasłon oraz pokrowców na materace.

Twój biznes: Obsługa restauracji i hoteli - obrusy, pościel, uniformy.

Zeskanuj kod i sprawdź pełny cennik



18 400 01 10



**ul. Nadbrzeżna 20,
33-340 Stary Sącz**



biuro@pralniamagik.pl



www.pralniamagik.pl

Partnerzy wydania:



Ćwierć wieku z sercem w górze i z kodem dobra

Mówi się, że czas lepiej mierzyć nie w miesiącach i latach, lecz w liczbach chwil, które zmieniają życie i pozostawiają niezatarte wspomnienia. Dla Stowarzyszenia Sursum Corda minione 25 lat to ocean takich chwil, a wśród nich tysiące uśmiechów dzieci na letnich koloniach, setki odzyskanych nadziei ludzi, którzy mierzą się z chorobą bądź z niepełnosprawnością, niezliczone godziny pracy wolontariuszy. Drużyna Sursum Corda z wdzięcznością patrzy dziś wstecz i z jeszcze większą energią rusza w przyszłość.

Od salki u Jezuitów do wielkiego dzieła pomocy

Historia, która dziś owocuje profesjonalnym wsparciem na skalę ogólnopolską, zaczęła się skromnie, ale z pasją. W Nowym Sączu, w duszpasterstwie przy kościółku kolejowym. To tam, pod okiem jezuity Stanisława Majchra, grupa młodych ludzi, zaczęła najpierw marzyć o organizacji, która realnie zmieniałaby rzeczywistość osób potrzebujących a później planować powołanie jej do życia i w końcu – śmiało realizować plan.

Po 25 latach, te spełnione marzenia mają swoją historię i konkretne liczby. Przez ten czas udało się wysłać na wypoczynek ponad 12 tysięcy dzieci, a wolontariat – serce organizacji – skupił wokół siebie blisko 18 tysięcy osób... 18 tysięcy par rąk gotowych do pomocy.

Jubileusz, który połączył pokolenia

Główne obchody ćwierćwiecza odbywały się 14 czerwca 2025 roku w nowosądeckim Miasteczku Galicyjskim i były dokładnie takie, jak stowarzyszenie: radośne, otwarte, pełne autentycznych emocji. Zamiast sztywnych przemówień – był jubileuszowy piknik i przestrzeń spotkań dla podopiecznych, wolontariuszy, pracowników i darczyńców z koncertem Dominika Dudka. To, co najcenniejsze, działo się „pomiędzy”: na ścianie życzeń, gdzie goście zostawili mnóstwo ciepłych słów, czy przy stoiskach Kół Gospodyń Wiejskich, które dbały o to, by nikt nie wyszedł głodny i w głowach jubileuszowych gości, w których wybrzmiewała dobitnie wspólna myśl: Sursum Corda to przede wszystkim ludzie.

Pomoc ma adres

Działalność stowarzyszenia to misja wielowątkowa, realizowana

poprzez liczne programy. Jeden z nich skupia się na bezpośrednim wsparciu osób chorych i z niepełnosprawnością w walce o zdrowie. Każdego dnia możliwa jest realna pomoc, oparta na ludzkiej życzliwości i solidarności. W samym tylko 2025 roku opieką objęto blisko 200 podopiecznych, przekazując ponad milion złotych na ich leczenie.

Równie istotna jest rola Sursum Corda w pomocy prawnej. Prowadząc Punkty Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Poradnictwa Obywatelskiego w 12 województwach, stowarzyszenie z Nowego Sącza demokratyzuje dostęp do wiedzy, pomaga odnaleźć się w gąszczu przepisów tym, których na prawnika po prostu nie stać.

Są też programy dedykowane seniorom, jak „Poczta Obiadowa”, „Karta Dobra”, odciążające budżety domowe osób starszych, dające im poczucie, że nie są pozostawieni sami sobie w jesieni życia.

Siła wolontariatu i „Kamyczkowa misja dobra”

Krwiobieg Sursum Corda to zdecydowanie wolontariat. Z okazji jubileuszu wolontariusze wyruszyli w świat z wyjątkową „kamyczkową misją”. Malowane ręcznie kamyczki z pozytywnymi hasłami wędrują po całej Polsce, przypominając, że jeden mały gest może wywołać lawinę dobra. Poszukaj. Albo jeszcze lepiej – pomaluj swój kamień i wyślij w świat z serduszkami i z „kodem dobra” KRS: 0000020382... Jego znaczenie za moment wyjaśnimy.

Współczesny wolontariat w wydaniu Sursum Corda to nie tylko akcje okazjonalne, ale przede wszystkim systemowe wsparcie szkolnych kół wolontariatu, szkolenia dla liderów i tworzenie przestrzeni, w której młodzi ludzie uczą się empatii oraz sprawstwa. Właśnie tam, gdzie od lat rozwijają się pomysły stowarzyszenia i kiełkuje dobro, posadzono 25 drzew – jako żywe podziękowanie dla wolontariuszy. Każde drzewko otrzymało imię jednej z wartości, które napędzają wolontariat, stając się częścią przestrzeni, w której dobro nadal procentuje.

Spójrzmy w przyszłość: Twoje 1,5% to nasza wspólna moc

Świętowanie jubileuszu było pięknym przystankiem, jednak potrzeby podopiecznych Sursum Corda nie znają przerwy. Każdego dnia wpływają nowe prośby o pomoc, na które trzeba odpowiadać z taką samą rzetelnością i sercem, jak przez ostatnie ćwierć wieku.



Trwa okres rozliczeń podatkowych. To moment, w którym każdy z nas może stać się częścią tej historii na kolejne 25 lat. Przekazanie 1,5% podatku na rzecz Stowarzyszenia Sursum Corda (KRS: 00000 20382) to najprostszy, a zarazem jeden z najskuteczniejszych sposobów, aby dołożyć swoją cegiełkę

do dzieła kontynuowanego od ćwierćwiecza. Dla każdego z nas to jedynie formalność, często wykonana kilkoma kliknięciami. Dla kogoś, kto czeka na pomoc w walce o zdrowie, życie, spokój, bezpieczeństwo – to bezcenna nadzieja.

Zeszłoroczny jubileusz pokazał, że „w górę serca” to sposób

na ekscytujące życie pełne dobrych emocji. Wypróbuj! Możesz to zrobić na kilka sposobów – dołącz do ekipy Sursum Corda, zadaj, aby w Twoim druku PIT znalazł się kod dobra, pomaluj kamyczek, oznacz serduszkami, kodem i podaj dalej... KRS: 00000 20382 Niech dobro nadal procentuje.



Zaprocentuj DOBREM



1,5%

KRS 00000 20382



Partnerzy wydania:





Nasz człowiek z Rożnowa: najstraszniejszy ze wszystkich Polaków

» Ireneusz Pawlik

Rycerzów w Polsce było wielu, aliści żaden nie zdzierzyłby Zawiszy Czarnemu. Historia i Henryk Sienkiewicz w "Krzyżakach" wymieniają najśłynniejszych: Zyndram z Maszkowic, Powala z Taczewa i Spytko z Melsztyna, atoli niezagrożone przodownictwo przyznają jednogłośnie Zawiszy.

Ojczyzną większości konkurentów, Zyndrama i Spytków (niejednego, bo Spytków z Melsztyna było paru), jest dolina Dunajca, tedyć szeroko pojęta Sądeczczyzna: na wzgórku dawnego grodziska w Maszkowicach k/Lącka przedsiębrane są wykopaliska, a nad zrekonstruowanym zamkiem w Melsztynie k/Czchowa dumnie łopocze biało-czerwona. Ale i Zawisza Czarny, lubo pochodził z Garbowa k/Sandomierza, władał wszakże i zamkiem w Rożnowie na Sądeczczyźnie.

Drapieżni Polanie i Wiślanie

Zaliż w rzeczy samej rycerzów w Polsce z przełomu wieków

XIV i XV było wielu? Wręcz przeciwnie – nader skąpo. Albowiem ówczesni rycerze to odpowiednicy późniejszej arystokracji. Władca najbardziej zasłużonym nadawał królewszczyzny lub pozwalał je zakładać na terenach dotąd nie zurbanizowanych. Zasię

taki rycerz, pierwotnie nierzadko Wiking lub Niemiec z drużyny przybocznej króla z dynastii Piastów, dostawał w zarząd kamieniny zamek albo rychłej grodziszcze (drewniane, bo o takiż materiał w lesistej Słowiańszczyźnie było łatwiej niżli o kamień, z którego

więcej wznoszono w górzystych Włoszech czy Hiszpanii) albo ruszał w górę rzeki (nie było dróg, zasię wykorzystywano koryta rzeczne, przeto do dzisiaj się szos pokrywa się z systemem cieków wodnych), aby objąć w posiadanie nowe włości, po czym ujarzmić

tubylców lub osiedlić osadników (imigrantów często sprowadzanych ze względnie przeludnionych naówczas krain germańskich, stąd bezlik niemieckobrzmiących nazw geograficznych nawet w rdzenie, wydawałoby się, słowiańskiej Małopolsce: choćby Melsztyn i Tropsztyn ze spolszczoną końcówką -sztyn, czyli -stein, a zatem -skała, albo Szymbark i Tymbark z końcówką -bark, czyli -berg, a więc -góra).

Władca nie posyłał w takie ekspedycje pięknoduchów, lecz ludzi zbrojnych, jakoż często musieli ujarzmić tubylców, wywodzących się z innych ludów (np. Celtowie) tudzież plemion słowiańskich. Ujarzmić – wszak owa ludność ulegała nowej władzy bez entuzjizmu, prawiąc eufemistycznie, bo zawżdy to oznaczało siłę nowych podatków.

Rycerze nie byli zatem znaną nam z wieków późniejszych, dość przecież liczną szlachtą, lecz komesami, czyli hrabiami, udzielnymi władzkami powierzonego

Pod okropną ręką Zawiszy ginęli bitni mężowie, jakby w tej czarnej zbroi sama śmierć szła im naprzeciw, on zaś walczył z namarszczoną brwią i ściśniętymi nozdrzami, spokojny, uważny, jakby zwykłą odbywał robotę; czasem równo poruszał tarczą, odbijał cios, lecz każdemu błyskowi jego miecza odpowiadał krzyk straszny porażonego męża, a on nie oglądał się nawet i siedł, pracując, naprzód jak czarna chmura, z której co chwila piorun wypada

REKLAMA



Wyprzedaż rocznika 2025!

Zyskaj do 27 000 zł*



Leasing od 101%*

Kredyt 0%*

*Niniejsze dane służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.

WIKAR

Nowy Sącz

ul. Węgierska 168

Partnerzy wydania:





im przez suwerena terytorium, w zamian za co mieli stawać na jego wezwanie do walki. I to nie tylko z najeźdźcami, albowiem Polanie i Wiślanie wcale nie byli miłującymi pokój, potulnymi barankami bożymi, jak bałamuci nas historia, lecz drapieżnikami, którzy usilnie rozszerzali władztwo na tereny sąsiednie drogą podbojów.

Tym bardziej nie bożymi, że w świetle badań historycznych okazuje się, iż katecheza kościelna, głosząca jakoby jedynie słuszną wiarę wyznawali już nasi ojcowie i dziadowie, prawdziwa jest jeno połowicznie, bo ci drudzy raczej nie do końca. Chrzest w 966 r. przyjął Mieszko I i jego przyboczna drużyna, złożona – jako się rzekło – przeważnie z Wikingów i Teutonów (istnieje zresztą, wcale nie taka znowu ekscentryczna, hipoteza, iż sam Mieszko i w ogóle Piastowie mogli być Wikingami, czyli Skandynawami, którzy podbili i ucywilizowali nieokrzesanych Słowian zamieszkujących dzisiejsze ziemie polskie), a resztę ludności trzeba było do tego dopiero przekonać – nieraz ogniem i mieczem. I dlatego chrystianizacja ziem polskich przypominała trochę konkwistadorkę znaną z Ameryk Środkowej i Południowej.

I jeśli nasi dziadowie oficjalnie wyznawali to, do czego ich naówczas zmuszano, to jeszcze w wiekach XIV i XV siła ich pokątnie wciąż oddawała po lasach cześć dawnym bożkom – tym swoim Światowidom i Swarożycom. Chrześcijaństwo było wiarą elit, a krnąbrny jak zawsze naród dalej wierzył w swoje. Jedno jest pewne: obchody tysiąclecia chrześcijaństwa na ziemiach polskich zafundowano nam w 1966 r. żdziebko przedwcześnie.

Brednie pod Grunwaldem

Wreszcie dochodzimy do liczb. Na przełomie wieków XIV i XV gęstość zaludnienia była wciąż rzadziusia, tedy ludność naszego kraju liczyła ledwie parę milionów. Z tego warstewkę rycerską oblicza się na kilkoro tysięcy ludzi, w tym rzecz jasna kobiety, dzieci i starcy. I dlatego brednią było to, czego jeszcze mnie uczono w szkole, że do bitwy pod Grunwaldem stanęły naprzeciwko siebie dwie stutysięczne armie. Bo jeśli po stronie polskiej dodać – niech będzie, że nawet tysiąc – rycerzy pospołu z kilkuosobowymi pocztami, do tego posiłki sojusznicze Litwinów i Tatarów oraz oddziały najemników, to nawet przy najlepszej woli nie chce się całować zsumować w więcej okrom góra ze 20 tysięcy mężów.

I my byliśmy u siebie, a co dopiero Krzyżacy... Rycerzy zakonnych i ochotników tegoż autoramentu na pewno było nie więcej niż naszych, najemników niech będzie tyle samo, a ponieważ Krzyżacy walczyli na wyjeździe, nie mieli miejscowych czy pobliskich sojuszników. Przeto tak demonizowani w naszej



Fragment obrazu Jan Matejki „Bitwa pod Grunwaldem“.

historiografii zakonnicy nie wystawili przeciwko nam nawet tych marnych 20 tysięcy, lecz o wiele mniej...

Powyższe obliczenia nie są rachunkami amatora, lecz stanowią wynik świeżych badań archeologiczno-historycznych. Wobec tego nasze zwycięstwo w historycznej bitwie pod Grunwaldem nie wydaje się już tak imponujące! Prawdę pisząc, bardziej przypomina archetyp, że znów silniejszy poblił słabszego...

Przebóg i dalibóg

Kolejna rzecz: zali zamek w Rożnowie, który przetrwał do naszych czasów w ruinie, dalibóg należał do Zawiszy Czarnego piszącego się „z Garbowa”? Przebóg, heraldyk Adam Boniecki w wydanym w 1902 r. „Herbarzu” twierdził, że nie do Czarnego, lecz do... Czerwonego, czyli innego, piszącego się „z Brzegów”, rycerza o imieniu Zawisza.

Wszakże mylił się sromotnie, co z despektem dla Bonieckiego gromią fakty – nagie jak

dwa miecze. Zamek w Rożnowie, o czym świadczy sama nazwa, to dzieło możnowładców z rodu Rożenów, którzy w latach 1336–70 przebudowali dotychczasową strażnicę drewnianą w kamienną warownię o wymiarach 44x20 m. Zawisza wszedł w jej posiadanie w 1426 r. Istnieją przekazy, że kupił, ale snadniej odziedziczyła go jego żona – poślubiona ok. 1397 r. Barbara właśnie z Rożnowa. Mieli czterech synów (być może także córki, ale wczesne źródła te z reguły antyfeministycznie pomijają), w tym trzech pisanych właśnie „z Rożnowa”: Marcina i Stanisława, którzy polegli razem z królem Władysławem III w klesce pod Warną w 1444 r. oraz starostę kolskiego (od Koła, miasta w Wielkopolszcze) Jana, który – pojmany w porażce wojsk polskich pod Chojnicami – szczył w niewoli krzyżackiej w 1454 r. A jeśli pisano ich „z Rożnowa”, musieli tam się urodzić lub mieszkąć, a zatem Rożnów był wówczas posiadłością zaprawdę Czarnego, a nie Zawiszy jakowejś innej barwy.

Wał zwalonych z konia

Nie będziemy tu przytaczać przysłówia o Zawiszy Czarnym jako człowieku, na którym można polegać, bo to rzecz tak wiadoma, że stanowi element naszego Prawa Harcerskiego. Ani jego przewag w turniejach rycerskich w Europie, bo uczynił to pisarz w „Krzyżakach”: „Stare kroniki wspominają, że pojedynek Zawiszy z przesławnym Janem z Aragonii odbył się (...) w Perpignano, gdzie w obecności cesarza Zygmunta, papieża Benedykta XIII, a dalej króla aragońskiego i wielu książąt i kardynałów, Zawisza Czarny z Garbowa zwałił z konia pierwszym uderzeniem kopii swego przeciwnika i świetnie nad nim odniósł zwycięstwo”.

Za „Krzyżakami”, do których pisania Sienkiewicz pożytkował omszałe manuskrypty, też tylko wspomnimy o udziale rycerza w potrzebie pod Grunwaldem: „Wielka krakowska chorągiew, której sam Zyndram przywoził, a na czele między przedchorągiewnymi szedł najstraszniejszy

ze wszystkich Polaków: Zawisza Czarny herbu Sulima. (...) Pod okropną ręką Zawiszy ginęli bitni mężowie, jakby w tej czarnej zbroi sama śmierć szła im naprzeciw, on zaś walczył z namarszczoną brwią i ściśniętymi nozdrzami, spokojny, uważny, jakby zwykłą odbywał robotę; czasem równo poruszał tarczą, odbijał cios, lecz każdemu błyskowi jego miecza odpowiadał krzyk straszny porażonego męża, a on nie oglądał się nawet i szedł, pracując, naprzód jak czarna chmura, z której co chwila piorun wypada (...) Pod olbrzymim Arnoldem von Baden otoczonym przez piechotę kmiecią utworzył się wał polskich trupów, on zaś, potężny i niezwalczony, stał nad nim, jak stoi słup graniczny wkopany na wzgórzu, i kto zbliżył się do niego na długość miecza, marł jakby piorunem rażony. Najechał go wreszcie sam Zawisza Czarny Sulimczyk. (...) Zawisza tak okrutnie siłą nad wszystkimi górował, że nieszczęśnicy to byli rodzice, których dzieciom wypadło się z nim spotkać w boju. Jakoż pod cięciem jego miecza pękła kuta w Malborgu tarcza, pękł jak gliniany garnek stalowy hełm i mężny Arnold padł z rozciętą na dwoje głową...”.

Niedorzeczna śmierć

Mniej za to rozgłasza się ciężkie terminy, w jakich Zawisza dokonał żywota, albowiem podważa to legendę niepokonanego gladiatora i narodowe przekonanie o wyższości naszego rycerstwa nad wszyscy innymi. Otóż Zawisza Czarny był kondotierem, najemnikiem, co stanowi dysonans w micie o Polakach-ideowcach, którzy mieli walczyć na całym świecie zawsze jeno „o wolność naszą i waszą”. Wprzód zaciągnął się u króla węgierskiego Zygmunta Luksemburskiego na wyprawę na Turków w 1428 r. Co gorsza: za pieniądze najął się na służbę u tego wcześniejszego elektora brandenburskiego (zaś Brandenburgia, późniejsze Prusy, zawsze była naszym największym wrogiem w początkach państwowości polskiej) i późniejszego cesarza niemieckiego.

Po przegranej bitwie pod twierdzą Golubac w Serbii osłaniał odwrót wojsk Zygmunta Luksemburskiego i mimo iż król nakazał mu wycofanie, prawie 60-letni Zawisza w porywie niedorzecznej brawury połączonej z megalomańskim przekonaniem o własnej niezwyciężoności i fanatyczną wiarą, że z każdej opresji wybawią go moce niebieskie – rzucił się samotrzeć, albowiem z zaledwie dwoma pieszymi pacholcami, na całą bisurmańską armię pohanów. No i z własnej winy wpadł jak śliwka w kompot – popadł w niewolę. Natenczas dwaj janczarowie wszczęli zwadę, kto zaiste go pojmał i jeden z nich rozwiązał spór, jak Damokles węzeł gordyjski, ścinając jataganem głowę naszemu śmiałkowi.



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY

życzy



WESOŁYCH ŚWIĄT Wielkanocnych

Z okazji Świąt Wielkanocnych,

pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia,
spokoju oraz wielu powodów do radości.

Niech ten świąteczny czas przyniesie nadzieję, wzajemną
życzliwość i energię do podejmowania kolejnych
wartościowych działań.

Władze i Społeczność Akademicka
Wyższej Szkoły Biznesu – National Louis University
z siedzibą w Nowym Sączu



PREZYDENT
dr Krzysztof Pawłowski



REKTOR
dr Dariusz Woźniak,
prof. WSB-NLU



KANCLERZ
mgr Przemysław Bochenek

CENTRUM REKREACJI
OLIMP

INSTYTUT DIAGNOSTYKI, OPINIODAWSTWA
I POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

CENTRUM BADAŃ
I PROGRAMOWANIA

RADA UCZELNIANA
SAMORZĄDU STUDENCKIEGO

INSTYTUT BADAŃ
I KOMERCJALIZACJI

CloudA™

Partnerzy wydania:





Podzielił serce pomiędzy Jasną Górę i Korzenną

»→ Kinga Nikiel Bielak



Zawsze pamiętał o swojej małej ojczyźnie, a jej mieszkańcy nie zapomnieli o nim. 13 marca 2026 r. wśród setek osób zgromadzonych w Bazylice na Jasnej Górze nie zabrakło

licznej delegacji z Sądecczyny. Rodzina, władze gminy, przedstawiciele parafii i Ochotniczej Straży Pożarnej w Korzennie zjawili się w Częstochowie, by pożegnać zmarłego ojca pułkownika dr. Jana Golonkę.

Pochodził z Niecwi i tam też spędził dzieciństwo z rodzicami, trzema braćmi i siostrą. Prawie całe życie związany był z klasztorem ojców paulinów na Jasnej Górze. Z radością witał tam pielgrzymów z sądeckich stron. Kiedy stan zdrowia mu na to pozwalał, z chęcią ich oprowadzał i dzielił się swoją rozległą wiedzą. Mieszkańcy gminy Korzenna wspominają go jako człowieka życzliwego i otwartego. Jak zaznaczają, był bardzo przywiązany do swoich rodzinnych stron i często je wspominał.

Jasna Góra

Jan Golonka urodził się w 1936 r. W wieku 15 lat wstąpił do Małego Seminarium Duchownego Ojców Paulinów, a dwa lata później rozpoczął zakonny nowicjat. W 1954 r. zaczął naukę w Instytucie Teologicznym Ojców Paulinów w Krakowie. Skończył dwuletnie studium filozofii i czteroletnie studia teologiczne. W 1960 r. złożył profesję wieczystą, w 1962 został wyświęcony na kapłana. Kończąc studia na wydziale historii sztuki kościelnej Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie, uzyskał tytuł magistra historii sztuki, a w 1992 r. został doktorem nauk humanistycznych.

Ojciec Jan był kuratorem Jasnogórskich Zbiorów Sztuki Wotywniej. Jako autor dziesiątek

publikacji zostawił obszerny dorobek naukowy. Był organizatorem międzynarodowych seminariów, konferencji naukowych, kilkudziesięciu wystaw i inicjatorem Jasnogórskich Plenerów Malarskich. Nadzorował prace konserwatorskie, konsultował liczne realizacje artystyczne i budowlane. W 1979 r. został członkiem Komisji Konserwatorskiej Cudownego Obrazu Matki Bożej, a w latach 1984–1986 brał udział w nadzorze konserwatorskim XVII-wiecznego, hebanowego ołtarza.

Wojsko

W 1992 r. pochodzącego z Sądecczyny zakonnika mianowano kapłanem pomocniczym w Ordynariacie Polowym Wojska Polskiego. Najpierw posługiwał w Garnizonie Częstochowa, którego był proboszczem, a później w Garnizonie w Tarnowskich Górach. W 2007 r. ojciec Jan Golonka uzyskał stopień pułkownika. W 2008 został obdarzony godnością Kanonika Honorowego Kapituły Katedry Polowej Wojska Polskiego pw. Matki Bożej Królowej Polski.

Wyróżnienia

Ojciec Jan Golonka był wielokrotnie odznaczany i nagradzany za swoje osiągnięcia i zasługi. Otrzymał między innymi Złoty Krzyż Zasługi RP, Złoty Medal za Zasługi dla Obronności

Kraju, Medal Siły Zbrojne w Służbie Ojczyzny, Złoty Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” i liczne medale kombatanckie i resortowe.

Był także laureatem takich wyróżnień jak nagroda imienia Juliusza Ligonia za 1990 r., nagroda Prezydenta Miasta Częstochowy w dziedzinie kultury za 1992 r., czy nagroda Karola Miarki za 1994 r. Otrzymał Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski za „wybitne zasługi w upowszechnianiu historii sztuki sakralnej, za osiągnięcia w pracy naukowo-publicystycznej” i Medal „W służbie Bogu i Ojczyźnie”. Instytut Pamięci Narodowej uhonorował zakonnika tytułem Kustosza Pamięci Narodowej.

Nie zapomniano o nim również w jego małej ojczyźnie. W 2015 r. ojciec Jan Golonka otrzymał tytuł „Zasłużony dla Gminy Korzenna”, a w 2024 r. został czwartym w historii Honorowym Obywatelom Gminy Korzenna.

Ostatnie pożegnanie

Ojciec Jan Golonka zmarł 9 marca, w wieku 90 lat, w 72 roku życia zakonnego i w 64 roku kapłaństwa. Pogrzeb zasłużonego zakonnika odbył się cztery dni później na Jasnej Górze. Po mszy św. w Bazylice ciało zmarłego spoczęło w grobowcu paulińskim na cmentarzu św. Rocha w Częstochowie.

REKLAMA

Fundacja Pomocy Osobom z Autyzmem MADA

Pomagamy

30 lat

1,5 %

KRS 0000006079

www.mada.org.pl

Partnerzy wydania:



Z życia Miasta



Nowy Sącz otrzymał 700 tys. zł. dofinansowania na remont ul. Dunajcowej

Nowy Sącz uzyskał 700 tys. zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na następny etap przebudowy ul. Dunajcowej na os. Helena. Artur Bochenek zastępca prezydenta miasta otrzymał promesę gwarantującą dofinansowanie z rąk wicewojewody Ryszarda Śmiałka oraz poseł Urszuli Nowogórskiej. - W planach jest kompleksowa modernizacja odcinka o długości blisko 300 metrów. W ramach inwestycji wykonana zostanie nowa nawierzchnia asfaltowa, powstanie chodnik, pojawią się nowe krawężniki oraz oświetlenie uliczne. Przebudowane zostaną również sieci gazowa i teletechniczna - wyjaśnia Artur Bochenek. Zapowiada również, że wkrótce zostanie ogłoszony przetarg na realizację tego zadania. - *Drogowa ofensywa inwestycyjna w naszym mieście nie zwalnia – konsekwentnie poprawiamy jakość infrastruktury i komfort życia mieszkańców - podsumowuje Artur Bochenek.*



Obchody Roku Sąddeckich Kolejarzy

Nowy Sącz świętuje Rok Sąddeckich Kolejarzy. W ciągu najbliższych miesięcy na Sądeczanie czeka szereg różnych atrakcji przygotowanych przez miejskie instytucje. Szczegóły obchodów Roku Sąddeckich kolejarzy przedstawił na konferencji prasowej Artur Bochenek, zastępca prezydenta miasta.

- Nowy Sącz przez ostatnie 150 lat był mocno powiązany z koleją. "Kto ma olej, idzie na kolej" jak to głosiło jedno z powiedzeń w Nowym Sączu. I chyba do tego powiedzenia wracamy, bo kolej staje się coraz bardziej atrakcyjnym środkiem komunikacji nie tylko w Polsce ale i w Europie - mówił Artur Bochenek.

W konferencji wzięli udział przedstawiciele miejskich instytucji, które zaangażują się w przygotowanie Roku Sąddeckich Kolejarzy. Mowa tutaj o Miejskim Ośrodku Kultury, Nowosąddeckiej Małej Galerii, Pałacu Młodzieży, Sąddeckiej Bibliotece Publicznej, Roczniku Sąddeckim oraz Zespole Świetlic Środowiskowych. W obchody Roku Sąddeckich Kolejarzy włączą się również takie firmy jak NEWAG S.A. i PKP PLK, a także Parafia Kolejowa, Nowosąddeckie Stowarzyszenie Miłośników Kolei oraz MKS Sandecja Nowy Sącz.

Jednym z ważnych punktów obchodów będzie także nadanie Technikum nr 4 imienia Sąddeckich Kolejarzy.

W ramach świętowania kolejarskiej przeszłości i teraźniejszości Nowego Sącza zaplanowano szereg różnych imprez, w tym m.in. koncerty, prezentacje, konkursy, spektakle oraz wystawy i warsztaty artystyczne. Pojawi się również okolicznościowy cykl murali autorstwa Mgr Morsa oraz park kieszonkowy o tematyce kolejarskiej.

Kulminacja obchodów nastąpi 18 sierpnia, w rocznicę wjazdu pierwszego pociągu do Nowego Sącza, zaś ich zakończenie zaplanowano na listopad.



Nowoczesny sprzęt trafił do strażaków i spółek miejskich

Prezydent Ludomir Handzel przekazał strażakom z OSP Biegonice oraz miejskim spółkom komunalnym sprzęt zakupiony w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

- *To bardzo dobry moment dla mieszkańców Nowego Sącza. Wykorzystaliśmy przekazane przez pana wojewodę małopolskiego na poprawę bezpieczeństwa Nowosądeczanie - mówi prezydent.*

Mowa o kwocie 2,5 mln zł, dzięki której do Nowego Sącza trafił nowoczesny sprzęt wspierający zarówno służby ratownicze, jak i inne podmioty działające na rzecz mieszkańców miasta.

Do strażaków trafiły m.in. dwie sztuki pomp szlamowych wraz z węzami tłocznymi i ssawnymi, pralka przemysłowa, maszt oświetleniowy oraz nożyco-rozpieracz hydrauliczny. Z kolei Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej (MPEC) wzbogaciło się o agregat prądoworczy Caterpillar, zaś spółka Sąddeckie Wodociągi o dwa agregaty prądoworcze (model GPW 400 EB).

Nowoczesny sprzęt pozyskał również Urząd Miasta Nowego Sącza. Mowa tutaj m.in. o dronach matryce DJI i dronie ćwiczebnym, 16 syrenach alarmowych DSE 600S, agregatach inwentarowych i prądoworczych oraz przenośnym akumulatorowym systemem oświetlenia, Środki przekazane przez wojewodę zostały równie z wykorzystane do modernizacji i rozbudowy systemu miejskiego monitoringu.



„Zdążyć przed osteoporozą - profilaktyka” nieodpłatne badania gęstości kości

Zapraszamy na nieodpłatne badania densytometryczne, dotyczące diagnostyki osteoporozy w ramach programu polityki zdrowotnej „Zdążyć przed osteoporozą – profilaktyka”, edycja 2026.

Program jest finansowany przez Miasto Nowy Sącz, częściowo refundowany z NFZ w ramach środków pozyskanych przez Miasto Nowy Sącz. Celem programu jest wczesne wykrycie osteoporozy i skierowanie pacjentów na leczenie w populacji kobiet od 55 roku życia i mężczyzn w wieku od 60 roku życia.

Program dotyczy osób zamieszkałych na terenie miasta Nowego Sącza, które w ostatnich dwóch latach nie brały udziału w podobnym programie profilaktycznym.

W badaniu mogą wziąć udział kobiety od 55 roku życia i mężczyźni od 60 roku życia.

Zapisy na badania prowadzi: Centrum Medyczne LUX- MED., ul. Poniatowskiego 2 w Nowym Sączu, od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 14:00 telefonicznie pod numerem tel.: 724 998 515 lub osobiście w przychodni Centrum Medyczne Lux -Med.

Zapisy, prowadzone będą od 20 marca 2026 r. do wyczerpania limitu wolnych miejsc – decyduje kolejność zgłoszeń.

Osteoporoza to choroba związana z utratą gęstości kości. Tkanka kostna osiąga swoją maksymalną gęstość w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości. Od tej chwili stopniowo spada wraz z wiekiem. Osteoporoza osłabia kości i czyni je delikatnymi, często rozwija się bezobjawowo, aż do momentu złamania kości, dlatego ważne jest wczesne rozpoznanie i odpowiednie leczenie, aby zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym. Głównym zagrożeniem wynikającym z tej choroby są złamania, zwłaszcza w obrębie kręgosłupa, bioder oraz nadgarstków.



Partnerzy wydania:





Kto w Nowym Sączu pociąga za sznurki

Sznurków może być kilka, a nawet kilkanaście. Jak postać jest prosta to cztery wystarczą i już można taką postacią sterować. Dużo trudniej taką, która wymaga jedenastu sznurków. Amin Ksuri potrafi to jak nikt inny w Nowym Sączu. Nie przypadkiem pracował w tunezyjskim Teatrze Narodowym. Jako aktor lalkarz.

I pewnie nadal kierowałby krokami tunezyjskich lalek, gdyby nie miłość. Tym razem nie do lalek, ale do kobiety. Zakochał się w Kindze z Nowego Sącza, ożenił się z nią i tu razem zamieszkali. Sielanka. Ale życie to nie teatr. Trzeba przecież z czegoś żyć, rachunki płacić. Nawet w takim pięknym i beztróskim miejscu jak Nowy Sącz. Z czego może się tu utrzymać tunezyjski aktor-lalkarz, który na dodatek nie mówi po polsku? No kłopot. Amin musiał przystosować się do nowej sytuacji. Zaczął sam wytwarzać marionetki. Krok po kroku tworzył postaci, ucząc się stolarki, szyjąc im stroje ze starych ciuchów. Dzisiaj ma już w domu 70 lalek. Problem w tym, że lalki siedząc w domu na życie nie zarobią. Muszą grać. Wyruszył więc Amin ze swoją trupą na jarmarki, festyny charytatywne. Jak to się mawia w takich sytuacjach „początki nie były łatwe”. I ciągle łatwo nie jest, ale nowych zleceń na występy pojawia się coraz więcej, a niektórzy klienci zamawiają konkretne postaci.

Zobacz film o tunezyjskim aktorze-lalkarzu, który zakochał się w dziewczynie z Nowego Sącza.



REKLAMA



Sklepy Firmowe:
33-334 Kamionka Wielka 501
Nowy Sącz, ul. Klasztorna 26
☎ 18 445 61 35 • 694 412 094

*Życzymy Państwu,
aby zmartwychwstały Chrystus zawsze
czuwał nad Waszą rodziną
i nappełniał Wasze serca światłością i pokojem.
Wesołego Alleluja!*

Dariusz Kmak z rodziną







*Wielkanoc to szczególny czas refleksji, nadziei i odradzającej się radości życia.
Życzymy, aby te świąteczne dni upłynęły w atmosferze spokoju, życzliwości i rodzinnego ciepła.
Niech niosą ze sobą siłę do podejmowania nowych wyzwań, a budząca się do życia wiosna
będzie źródłem inspiracji, optymizmu i pomysłowości w codziennym życiu.
Radosnych i pogodnych Świąt Wielkanocnych.*

Jacek Fornagiel
Przewodniczący Rady Gminy Korzenna

Leszek Skowron
Wójt Gminy Korzenna

Partnerzy wydania:



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nowym Sączu

MOPS
Nowy Sącz

**OŚRODEK INTERWENCJI
KRYZYSOWEJ**

**GRUPA WSPARCIA
DLA OSÓB
DOŚWIADCZAJĄCYCH
PRZEMOCY DOMOWEJ**

POMOC BEZPŁATNA

Kontakt:
33-300 Nowy Sącz, ul. Tarnowska 28
tel. 18 449 04 94, 19 449 04 91
Czynne całą dobę

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nowym Sączu

MOPS
Nowy Sącz

**Ośrodek
Interwencji
Kryzysowej**

**Znalazłeś się w sytuacji
kryzysowej
przyjdź lub zadzwoń**

POMOC BEZPŁATNA

Kontakt:
33-300 Nowy Sącz, ul. Tarnowska 28
tel. 18 449 04 94, 19 449 04 91
Czynne całą dobę

**Z okazji Świąt Wielkanocnych życzę wytchnienia, nadziei
i nowych inspiracji.
Niech ten czas będzie jak dobra książka – pełen światła,
refleksji i pięknych chwil.
Niech wiosna przyniesie spokój, radość oraz energię
do kolejnych wyzwań.
Z wyrazami szacunku,**

**Alina Marek
Dyrektor
Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej
w Nowym Sączu**

MAŁOPOLSKA

**PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA W NOWYM
SĄCZU**
75 lat
WYSTĘPIENIA MAŁOPOLSKIEGO

Zapraszamy pon. - pt. 8:00 - 18:30 | sob. (pierwsza miesiąca) 8:00 - 14:00 dzieci, młodzież, rodziców oraz starszych czytelników

Partnerzy wydania:



O sztuce uważnego słuchania bliskich podczas Świąt

Święta Wielkanocne to czas, w którym dominującym medium staje się ludzki głos. Od uroczystych procesji rezurekcyjnych, przez gwar rodzinnego śniadania, aż po szeptane życzenia przy dzieleniu się jajkiem – komunikacja werbalna jest tkanką, która spaja te wydarzenia w jedną, spójną całość. Jednakże dla milionów osób zmagających się z zaburzeniami słuchu, ten okres radości może stać się źródłem głębokiej frustracji i izolacji społecznej. Problem ten nabiera szczególnego znaczenia w dobie starzejącego się społeczeństwa, gdzie ubytek słuchu staje się nie tylko wyzwaniem medycznym, ale przede wszystkim barierą w budowaniu i podtrzymywaniu relacji międzyludzkich.

Dla większości Polaków Wielkanoc to przede wszystkim okazja do spotkań z rodziną i znajomymi. To podczas świątecznych rozmów najczęściej dochodzi do wymiany międzypokoleniowej, opowiadania rodzinnych anegdot i wspólnego planowania przyszłości.

Podczas rozmowy mózg, otrzymując sygnały z obu uszu, porównuje różnice w czasie dotarcia dźwięku oraz jego natężenie, co pozwala na precyzyjną lokalizację źródła mowy. U osób z prawidłowym słuchem proces ten zachodzi automatycznie w korze słuchowej. Jednak u osób z niedosłuchem, zwłaszcza typu odbiorczego, mózg otrzymuje informacje zniekształcone i niekompletne. Osoba niedosłyszająca, nie mogąc w pełni uczestniczyć w wymianie myśli, często czuje się samotna w tłumie, co jest stanem paradoksalnym i bolesnym.

Gdy brakuje wysokich częstotliwości, kluczowych dla rozumienia spółgłosek (takich jak „s”, „f”, „t”), słowa stają się bełkotliwe. Mózg musi wówczas angażować ogromne zasoby poznawcze, aby „zgadywać” brakujące elementy zdania na podstawie kontekstu. Zjawisko to prowadzi do ekstremalnego zmęczenia słuchowego (listening fatigue), które sprawia, że po godzinie spędzonej przy stole osoba niedosłyszająca czuje się wyczerpana fizycznie i psychicznie.

Konsekwencje społeczne i zdrowotne niedosłuchu

Nieleczony niedosłuch ma daleko idące skutki, wykraczające poza sam dyskomfort komunikacyjny.

- **Izolacja społeczna:** Osoby mające trudności ze zrozumieniem mowy zaczynają unikać spotkań rodzinnych, co prowadzi do osamotnienia i depresji.
- **Pogorszenie funkcji poznawczych:** Brak stymulacji dźwiękowej dla mózgu może przyspieszać procesy demencyjne.
- **Zmiana nawyków:** Wycofywanie się z aktywnych ról w rodzinie na rzecz pasywnego obserwowania otoczenia.

Problemy ze słuchem często rozwijają się stopniowo, co sprawia, że pacjent przyzwyczaja się do gorszej jakości dźwięku, nie zdając sobie sprawy z powagi sytuacji. Okres przed Wielkanocą to idealny moment na wykonanie badań profilaktycznych, które pozwolą cieszyć się pełnią świątecznych doznań.

Sygnaly alarmowe wymagające konsultacji

Istnieje szereg objawów, które powinny skłonić nas do wizyty u protetyka słuchu:



amplifon

Szanowni Państwo,
Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Państwu wielu radosnych i spokojnych chwil spędzonych w gronie najbliższych. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie Państwu zdrowie, szczęście oraz pomyślność, a radość z najpiękniejszych dźwięków towarzyszy przez całe święta.

Życzy Zespół Amplifon

- Częste proszenie rozmówców o powtórzenie wypowiedzi.
- Wrażenie, że wszyscy wokół mówią niewyraźnie lub „pod nosem”.
- Konieczność pogłaśniania telewizora do poziomu, który przeszkadza innym domownikom.
- Trudności w zrozumieniu mowy przez telefon.
- Niesłyszenie wysokich dźwięków, np. śpiewu ptaków czy dzwonka do drzwi.
- Uczucie dyskomfortu w hałaśliwych miejscach, takich jak restauracje.

Badanie słuchu (audiometria tonalna i mowy) jest procesem bezbolesnym i krótkim, a jego wynik pozwala na precyzyjne dopasowanie ewentualnego wsparcia technologicznego.

Aby najlepiej skorzystać z nowości technologicznych i dobrać odpowiedni aparat najlepiej udać się do specjalisty, który oceni poziom rozumienia mowy i ustali poziom słyszenia.

W Nowym Sączu można skorzystać z pomocy dyplomowanego protetyka słuchu w Gabinetie Amplifon na ul. Grodzkiej 5. Gabinet ten został wyróżniony międzynarodową nagrodą Charles Holland Award, która jest przyznawana raz do roku najlepszym specjalistom w zakresie audiologii i protetyki słuchu podczas uroczystej gali

w Mediolanie. Gabinet posiada również rekomendację Polskiego Stowarzyszenia Protetyków Słuchu.

Wśród nowoczesnych aparatów każdy znajdzie coś dla siebie! Święta Wielkanocne mogą być czasem prawdziwego zbliżenia, pod warunkiem, że zdejmemy z nich presję perfekcji i skupimy się na autentycznym spotkaniu. Dobre słyszenie jest do tego spotkania kluczem. Współczesna protetyka słuchu oferuje narzędzia, które pozwalają niemal całkowicie zniwelować barierę niedosłuchu.

Warto zatem skorzystać z dostępnych w regionie Małopolski bezpłatnych badań i skonsultować się ze specjalistami, aby tegoroczne „Alleluja” zabrzmiało pełnią czystego i wyraźnego dźwięku w każdym domu. Wielkanoc to czas zmartwychwstania – niech będzie to również czas odrodzenia naszych relacji poprzez lepsze słuchanie i rozumienie siebie nawzajem. Podmiot prowadzący reklamę Amplifon Poland Sp. z o.o. Prezentowany aparat słuchowy to Insio C&G CIC IX. Producent WSAUD A/S. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.

GABINET AMPLIFON
UL. GRODZKA 5
33-300 NOWY SĄCZ
REJESTRACJA: 784 416 334



Partnerzy wydania:





Zdrowie zaczyna się w nocy. Dlaczego sen ma kluczowe znaczenie

»→ Iga Kuk

Czy wiecie, że brak dobrego oddechu w trakcie snu może wpływać destrukcyjnie na funkcjonowanie człowieka? I że pulmonolog to nie tylko lekarz, który leczy zapalenie płuc. W prężnie rozwijającym się Zespole Poradni Specjalistycznych Intercard spotkacie także geriatrę, specjalistę, który wspiera seniorów w komfortowym i samodzielnym funkcjonowaniu

Po pierwsze człowiek. Lekarze, którzy pomagają lepiej żyć

Zaburzenia oddychania w czasie snu to nie wymysł naszych czasów. Miał je cesarz Klaudiusz, nad którym czuwali strażnicy, pilnując, by nie przestawał oddychać. Wątek bezdechu pojawia się także u Dickensa w „Klubie Pickwicka”, gdzie problemy z chrapaniem i sennością ma „Gruby Joe”. Dziś medycyna ma szeroką wiedzę na temat snu, a w Intercardzie na ul. Kilińskiego 68, mieści się nowoczesna pracownia diagnostyki bezdechu sennego, w której pracuje pulmonolog dr Piotr Kowal. To miejsce, w którym można skutecznie poprawić komfort życia, ale przede wszystkim zapobiec chorobie.

Dobry sen

– Nasze społeczeństwo jest nastawione na jak najkrótszy sen, chcemy być wydajni, pracować coraz dłużej. Odchodzimy od modelu ośmiogodzinnego, siadamy do komputera wieczorami, zarywamy noce. Świadomie lub nieświadomie ograniczamy czas odpoczynku – zauważa dr Piotr Kowal. – Ma to duże konsekwencje zdrowotne. Im więcej wiemy o dobrym śnie, tym dokładniej potrafimy powiedzieć jak jego brak wpływa destrukcyjnie na funkcjonowanie człowieka – podkreśla.

Tematem, o którym wciąż mało się mówi i zbyt rzadko jest diagnozowany jest bezdech senny. – Człowiek, który cierpi z powodu niewyspania przechodzi zwykle nad tym faktem do porządku dziennego. Źle sypia i tyle. Brakuje świadomości, że niewyspanie może być skutkiem zaburzenia, które nie tylko pogarsza kondycję w ciągu dnia, sprawia, że jesteśmy chronicznie zmęczeni, skarżymy się na bóle głowy, problemy z koncentracją. Konsekwencją długiego niewysypiania się są wahania ciśnienia tętniczego, zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (zawały serca, udary mózgu) i inne choroby, które mogą mieć swoją przyczynę w zaburzeniach snu.

Pacjenci często przychodzą do gabinetu doktora Kowala w parach. To najczęściej współspacz zwykle dostrzega, że druga osoba ma przerwy w oddychaniu. Oczywiście zdarzają się osoby, które przychodzą z uwagi na złe samopoczucie, mówią, że wstają niewyspane, nie mają poczucia pełnej regeneracji po śnie, że boli je głowa, a partnerzy narzekają, że głośno chrapia. Często pierwszym sygnałem, który kieruje do gabinetu pulmonologa jest zegarek monitorujący czas i jakość snu. Co ważne, symptomy różnią się w zależności od płci. Kobiety częściej są rozdrażnione, występują zaburzenia depresyjne, lękowe, przewlekłe zmęczenie.

Jak wygląda ścieżka leczenia.

Na początku zbierany jest dokładny wywiad. – To ważne ponieważ istotnymi czynnikami zwiększającymi ryzyko bezdechu są na przykład picie drinka przed snem, bądź branie leków nasennych. Bywa, że przyczyną jest



otyłość. Sprawdzamy prawdopodobieństwo wystąpienia bezdechu sennego opierając się o różne formularze. Potem kierujemy na odpowiednie badania, bo jest ich coraz więcej – mówi dr Kowal.

Bezdech może być łagodny, umiarkowany i ciężki. W zależności od indywidualnego przypadku wdrażane są metody leczenia. Kiedy ktoś ma bezdech łagodny, związany ze złą pozycją ciała w trakcie snu wystarczy zmiana przyzwyczajęń, tak by pacjent zaczął sypiać np. na boku. Dodatkowymi wspomagającymi zaleceniami jest m.in. redukcja masy ciała, wdrożenie zdrowego stylu życia, zrezygnowanie z picia alkoholu przed snem i zażywania leków nasennych.

Są też trudniejsze przypadki. – Zazwyczaj zlecamy badanie laryngologiczne, by sprawdzić drożność dróg oddechowych i zlecić ewentualną korektę chirurgiczną – opowiada dr Kowal.

Problem bezdechu sennego nie leży w nosie, jest związany z rozluźnieniem mięśni gardła i zapadającym się językiem, więc aktualnie standardem leczenia poza ewentualną interwencją laryngologiczną są terapie CPAP-em, czyli wykorzystanie aparatu, który tworzy dodatkowe ciśnienie w drogach oddechowych. co powoduje, że język pacjenta nie zapada się i nie dochodzi do zablokowania drożności dróg oddechowych i pacjenci mogą swobodnie oddychać. Urządzenia są coraz nowocześniejsze i przyjaźniejsze. Dr Kowal: – Oczywiście trzeba je odpowiednio dobrać, indywidualnie. W Intercardzie będzie możliwość zrobienia tak zwanego miareczkowania, czyli dopasowania odpowiedniego ciśnienia do terapii konkretnego pacjenta.

Badania, które można wykonać w Intercardzie są wystarczające, żeby rozpoznać bezdech senny w większości przypadków. Będzie też możliwość wykonania dokładniejszego badania z zapisem fal mózgowych, co pozwoli rozpoznać rodzaj snu i szerzej spojrzeć na sen pacjenta. Tego w Nowym Sączu do tej pory nie było.

Nie tylko kaszel. Kim jest pulmonolog?

Pulmonolog to nie tylko lekarz, który zajmuje się zapaleniem płuc. Pulmonologia jest szeroką dziedziną. Dr Agnieszka Szuflicka-Pierchala, pulmonolog przyjmująca w poradni specjalistycznej Intercard na ul. Kilińskiego 68, podkreśla, jak ważne jest holistyczne patrzanie na pacjenta, oderwanie się od wąskich specjalizacji i korzystanie z nowoczesnych rozwiązań w medycynie. – W dobie rozwijającej się pulmonologii jest gros chorób, które można leczyć w bardziej nowoczesny sposób niż dotychczas, choćby pacjentów z przewlekłymi chorobami płuc (POCHP), z astmą czy pacjentów z przewlekłą niewydolnością oddechową. Dziś mają oni możliwość stosowania terapii skojarzonych i leków łączonych w jednym inhalatorze w celu poprawy funkcji płuc i zmniejszenia duszności

(a co za tym idzie, wydłużenia życia i poprawy jego komfortu), czy chociażby z leczenia biologicznego w ciężkiej astmie z wykorzystaniem przeciwciał – objaśnia.

I dodaje: –To właśnie wczesna diagnostyka i leczenie w poradni pulmonologicznej zapobiega trafilaniu chorych w ciężkim stanie do szpitala.

Nowoczesna pulmonologia to nie tylko leki. Jak podkreśla dr Agnieszka Szuflicka-Pierchala, to również rehabilitacja i ćwiczenia oddechowe, a także zastosowanie różnego rodzaju sprzętu, takiego jak koncentratory tlenu, aparaty NIV lub CPAP. Ważna jest świadomość społeczna, która pozwala na wczesne zgłaszanie się do pulmonologa, a co za tym idzie, szybkie wykrycie choroby i zminimalizowanie destrukcyjnych dla zdrowia i komfortu życia strat.



Partnerzy wydania:





Dlatego do poradni pulmonologicznej powinni zgłaszać się przede wszystkim osoby z wieloletnim wywiadem nikotynowym. Są to pacjenci wymagający szczególnej uwagi, oceny pod kątem przewlekłych obturacyjnych chorób płuc, a także nowotworów. Nawracające infekcje dróg oddechowych, czy kilkakrotnie przebyte zapalenia płuc w krótkim okresie czasie, to również dolegliwości wymagające poszerzenia diagnostyki w gabinecie pulmonologa. To właśnie pulmonolog dysponuje narzędziami do pogłębionej diagnostyki – od badań obrazowych, takich jak tomografia komputerowa czy PET-CT, po badania czynnościowe (spirometria), które pozwalają na wczesne wykrycie choroby oraz badania endoskopowe takie jak np. bronchoskopia.

Kto jeszcze powinien kierować swoje kroki do gabinetu pulmonologa? – Osoby, które mają przewlekły kaszel, trwający powyżej ośmiu tygodni, duszność wysiłkową, ciągle odkrztuszają wydzielinę oraz wieloletni wywiad nikotynowy – wymienia dr Agnieszka Szufflicka – Pierzchała.

Rozpoznawalność chorób pulmonologicznych jest wciąż mała.

– Ale wierzę, że takie artykuły jak ten sprawiają, że świadomość społeczna wzrośnie. Ważne, aby każdy zdawał sobie sprawę, kim jest pulmonolog i kiedy należy zapukać do jego gabinetu. Czas jest ważny. Wiele pacjentów z dusznością, zwleka z poszerzeniem diagnostyki, co działa na ich niekorzyść. Bagatelizowanie takich objawów, jak przewlekły kaszel, krwioplucie czy duszność, sprawia, że proces

leczenia może być trudniejszy i dłuższy. Nie ignorujemy objawów, by nie zmniejszać możliwości terapeutycznych czy opóźniać wdrożenia leczenia. Do zobaczenia w gabinecie pulmonologa – zachęca.

Geriatra dba o dobre życie

Stereotypowe spojrzenie na geriatrię pora pożegnać i to raz na zawsze. Lekarz geriatra nie jest specjalistą, który zajmuje się wyłącznie osobami w ostatnim etapie życia. Dziś geriatria to fragment medycyny nastawiony na optymalizację funkcjonowania seniora. To już nie te czasy, kiedy pukamy do geriatrycznego gabinetu wyłącznie wtedy, kiedy przestajemy sobie radzić z życiem, a starość uniemożliwia nam funkcjonowanie. Kiedy zatem to robimy? – Jeżeli widzimy, że pogarsza się nam sprawność fizyczna, umysłowa i niezależnie od wieku kalendarzowego czujemy się przytłoczeni tym, z czym kiedyś nieźle sobie radziliśmy. Kiedy nasz organizm przestaje być dobrze naoliwioną maszyną, coś zaczyna zgrzytać i zwalniać. Wtedy warto zasięgnąć porady – zachęca dr Joanna Jankowiak, geriatra pracująca w Intercardzie.

Żyjemy w czasach, w których nie lubimy się starzeć. Kiedy dłużej jesteśmy zdrowi i dobrze funkcjonujemy. Medycyna też to dostrzega. Zmienia się próg starzenia, a geriatria nie zajmuje się wyłącznie schorzeniami u schyłku życia, a skupia się na jego poprawie, optymalizacji funkcjonowania seniorów w środowisku i utrzymaniu ich jak najdłużej w stadium niezależności.

– Nie pytamy naszych pacjentów wyłącznie o to, co im dokucza, co ich boli; częściej, co by chcieli jeszcze robić i jak funkcjonować, żeby ich życie w wieku senioralnym przebiegało satysfakcjonująco. Tak, by mogli być niezależni od opiekunów, by się realizowali i mieli pasję – podkreśla dr Joanna Jankowiak.

Wizyta w gabinecie geriatrycznym opiera się na diagnozie COG, czyli całościowej ocenie

geriatrycznej. Są w niej konkretne punkty; ocenia się m.in. stan fizyczny pacjenta, jego funkcjonalność, stan psychiczny. – I później opieka może się rozszerzyć o pielęgniarkę środowiskową, psychologa, fizjoterapeutę, ale geriatra to ten specjalista, który będzie to nadzorował, całościowo obejmował proces – podkreśla dr Jankowiak.

Świadomość nieprędko się zmienia. Do gabinetów geriatrycznych najczęściej przychodzą opiekunowie, którzy są zmęczeni. Wciąż pokutuje u nas przekonanie, że szukanie zorganizowanej opieki dla osób starszych jest czymś złym i będzie napiętnowane. – Zdarza się, że przychodzą sami zainteresowani i pytają, jak żyć w dobrym zdrowiu. To jest super. Należy myśleć o geriatrici profilaktycznie, czyli jak i co zrobić, żeby jak najdłużej funkcjonować w komforcie, mieć swoje przyjemności, być aktywnym cieszyć się dniem. Nawet jeżeli nie będziemy fizycznie już tak sprawni, to przynajmniej, żeby umysł utrzymywać w dobrej formie – mówi dr Jankowiak.

Jeżeli ktoś jest świadomy i umiejętnie obserwuje zmiany w ciele i umyśle, szybko dostrzeże u siebie dysfunkcje związane z pamięcią, z funkcjonowaniem w środowisku, większe zmęczenie, czy częstsze zapominanie. Te sytuacje, które zaczynają utrudniać codzienność. Te ostrzegawcze lampki, które sugerują, że może czas się zbadać, zastanowić się, przyjrzeć się temu u specjalisty.

A lekarz geriatra to ten specjalista, który dodatkowo świetnie ogarnia przypadłość wielu seniorów, czyli – wielolekowość i wielochorobowość. Geriatryczny gabinet jest takim miejscem, w którym analizuje się wszystkie leki pod kątem interakcji. – Czy jedno nie wyklucza drugich, nie nasila, albo nie osłabia działań, albo nie potęgują działań niepożądanych. I moim zadaniem jest modyfikować ewentualnie to leczenie – podkreśla dr Joanna Jankowiak.



Partnerzy wydania:



Dinner in the Sky

**Wyjątkowa restauracja
50 metrów nad ziemią!**

**23-24
maja**

Wyobraź sobie elegancką restaurację kilkadziesiąt metrów nad ziemią. Widok miasta, zachód słońca, lampka wina i kuchnia przygotowywana na żywo przez szefów kuchni Restauracji Florencja oraz NOVO.Sądecka.

Luksus, adrenalina i magia splatają się w jedno wyjątkowe doświadczenie. Gotowy wznieść swój posiłek na zupełnie nowy poziom?

Kup bilet już teraz !

- zeskanuj kod QR
- zarezerwuj miejsca
- delektuj się widokami oraz specjalnym menu

Czekamy na Was:
Wielogłowy- teren
firmy Wiśniowski



dinner in the sky®
poland

**RENOVO
FEST**

Partnerzy wydania:





NASZ KONCEPT TWOJE PIĘKNO

TWARZ • MODELOWANIE SYLWETKI • PAZNOKCIE
DEPILACJA LASEROWA • BRWI • RZĘSY



GOTOWA NA LATO?

UMÓW SIĘ NA MODELOWANIE
SYLWETKI OD 150 ZŁ

📍 ZIELONA 27D, NOWY SĄCZ
☎ +48 451 020 455
🌐 WWW.SKINCONCEPTNS.PL



ZESKANUJ
KOD QR
I UMÓW SIĘ
NA WIZYTĘ

Partnerzy wydania:





Da Vinci's
International
Schools

One school. Every stage. A lifetime of open doors.

Da Vinci's International Schools to placówka, w której dziecko przechodzi całą drogę edukacyjną - od grupy przedszkolnej do dyplomu IB - w jednym, spójnym środowisku.

Bezpieczeństwo kontynuacji. Przestrzeń na dorastanie. Dyplom, który otwiera wszystkie drzwi.

Wybór, który procentuje.

Kraków, ul. Pilotów 4c | tel. 660 066 095 | www.davincis.org

IB PYP • IB MYP • IB DP

Partnerzy wydania:



Dyplom, który otwiera drzwi - wszędzie

Spójna ścieżka edukacyjna - dlaczego liczy się każdy rok, nie tylko matura

Wyobraź sobie: masz osiemnaście lat i składasz dokumenty na uczelnię w Amsterdamie. W teczce - świadectwo, esej własnego autorstwa, wyniki egzaminów honorowanych przez ponad pięć tysięcy uczelni na całym świecie. Nie musisz tłumaczyć systemu oceniania. Nie musisz przekonywać rekrutacji, że twoja matura cokolwiek znaczy. Twój dyplom mówi sam za siebie - w języku zrozumiałym na wszystkich kontynentach.

Ale zaraz - może nie planujesz Amsterdamu? Może chcesz studiować medycynę w Krakowie albo prawo w Warszawie? To też jest dobry powód, żeby zainteresować się IB. I to wcale nie jest oczywiste dla większości polskich rodzin.

Czym jest IB - bez żargonu

IB to skrót, który warto rozumieć zanim dziecko trafi do liceum. International Baccalaureate to system edukacyjny stworzony w Genewie w 1968 roku. Jego filozofia jest prosta: uczeń ma się nauczyć myśleć - nie tylko zapamiętywać fakty. Zadawać pytania, analizować, syntetyzować wiedzę z różnych dziedzin, pracować z ludźmi o odmiennych poglądach i różnicowanym tle kulturowym.

W praktyce oznacza to trzy programy tworzące spójne kontinuum: Primary Years Programme (PYP) - dla dzieci od 3. do 12. roku życia, Middle Years Programme (MYP) - dla uczniów w wieku 11-16 lat, rozwijający krytyczne myślenie, komunikację i refleksję i wreszcie Diploma Programme (DP) - dwuletni program maturalny, zwieńczony egzaminami uznanymi przez ponad 5 000 uczelni: od Oxfordu i Cambridge, przez MIT i Sorbonę po University of Melbourne. W 2024 roku globalny wskaźnik zdawalności IB DP wyniósł 80%, a średni wynik na świecie - 30,32 na 45 możliwych punktów.

Każdy kolejny etap wyrasta z poprzedniego. Wszystkie trzy kształtują te same cechy ucznia: ciekawość, otwartość, samodzielność myślenia. System działa jak budowla wznoszona piętro po piętrze.

IB DP a polskie uczelnie - czego rodzice często nie wiedzą

Dyplom IB DP kojarzony jest głównie z drogą za granicę. Tymczasem coraz więcej polskich uczelni - w tym wydziały lekarskie, prawnicze i techniczne - stosuje korzystne przeliczniki dla absolwentów IB DP. Wyniki z przedmiotów zdawanych na poziomie rozszerzonym (HL - Higher Level) przeliczane są według wyższego współczynnika niż wyniki polskiej matury. W efekcie uczeń z dobrym wynikiem IB DP może uzyskać na rekrutacji więcej punktów niż jego rówieśnik z bardzo dobrą maturą polską - nawet kandydując na tę samą uczelnię w tym samym mieście.

Dla rodzin, które myślą o medycynie, prawie, informatyce czy architekturze na polskich uczelniach - to konkretna przewaga. Dyplom IB DP nie jest tylko biletem za granicę. Jest mocną kartą przetargową tu, na miejscu.

Co więcej, wiele prestiżowych uczelni brytyjskich wymaga od polskich maturzystów dodatkowych kwalifikacji - najczęściej A-Levels. Posiadacz dyplomu IB DP nie ma tego problemu. Dyplom jest honorowany bez tłumaczenia, bez suplementów.



Kiedy IB zaczyna się zbyt późno

Tu pojawia się ważne rozróżnienie. Bo samo słowo „IB” w nazwie szkoły nie wystarczy.

Marta trafiła do liceum oferującego IB Diploma Programme. Przez pierwsze dwa lata były to tzw. klasy Pre-IB. Brzmiało poważnie. W praktyce wyglądało jak zwykłe polskie liceum: lekcje po polsku, polska podstawa programowa, tradycyjne sprawdziany. Trochę więcej angielskiego - tyle. Nikt jej nie tłumaczył, czym jest Extended Essay. Nie miała pojęcia, jak wygląda ocenianie w IB. O wyborze przedmiotów HL i SL usłyszała dopiero wtedy, gdy musiała podjąć decyzję.

Kiedy w trzeciej klasie zaczął się właściwy program IB, wszystko zmieniło się naraz. Język wykładowy, system oceniania, forma prac, oczekiwania nauczycielskie. Dla Marty to był prawdziwy przeskok - bez przygotowania, bez stopniowego wdrożenia, bez pomostu między dwoma światami.

Takie doświadczenie nie jest jednostkowe. To efekt modelu, który w Polsce wciąż jest normą: przez pierwsze dwa lata liceum uczeń realizuje polską podstawę programową, a dopiero na ostatnie dwa „wskakuje” w filozofię, język i metodologię IB. Część uczniów z tego przeskoku wychodzi bez szwanku, inni rezygnują - przed programem albo w jego trakcie - jeśli zdecydowali się wrócić do polskiej matury, muszą nadrobić zaległości wobec rówieśników, którzy od początku wybrali tę ścieżkę. Czas stracony dwa razy.

Da Vinci's: środowisko IB od pierwszego dnia

Da Vinci's International Schools w Krakowie proponuje coś fundamentalnie innego: ciągłość.

Przy ulicy Pilotów 4C działa prywatna, międzynarodowa szkoła obejmująca całe spektrum edukacji - od przedszkola i szkoły podstawowej po czteroletnie liceum. Wszystkie etapy łączy jeden spójny program: International Baccalaureate.

W liceum Da Vinci's nie ma klas Pre-IB opartych na polskiej podstawie. Pierwsza i druga klasa oparte są na programie IB MYP. Uczeń wchodzi w międzynarodowe środowisko od pierwszego dnia - angielski jest językiem wykładowym, pracuje metodami IB, poznaje system oceniania i oswaja się z elementami, które w klasach DP będą standardem: Extended Essay, TOK, CAS. Ma czas, żeby zrozumieć różnicę między przedmiotami HL i SL. Ma czas, żeby po prostu - przywyknąć.

To nie jest nowy kraj. To kolejny etap podróży, którą już zna.

Kiedy taki uczeń wchodzi do klasy trzeciej - do właściwego programu IB DP - nie przeżywa szoku poznawczego. Spokojnie kontynuuje.

Dla uczniów zagranicznych i dwujęzycznych - a w Da Vinci's uczą się dzieci z wielu krajów - angielski jako język wykładowy od pierwszego dnia liceum to nie udogodnienie. To fundament, bez którego pierwsze lata w typowym polskim liceum z IB DP są po prostu stracone.

Wiecej niż wyniki - środowisko, które kształtuje człowieka

Da Vinci's nie redukuje edukacji do certyfikatów i punktów rekrutacyjnych. Misja szkoły opiera się na przekonaniu, że dobra szkoła troszczy się o całego człowieka - jego emocje, relacje, wartości, pasje i rozwój. W wielokulturowym środowisku, gdzie obok siebie uczą się dzieci z różnych krajów i środowisk, naturalnymi umiejętnościami

kształtowanymi w szkole stają się empatia, otwartość i szacunek.

Program IB wymaga zaangażowania także poza salą lekcyjną. CAS to realne działanie - wolontariat, sport, twórczość artystyczna. Extended Essay to pierwsze doświadczenie z samodzielnym prowadzeniem badań i obroną własnej tezy. Theory of Knowledge uczy, że wiedza to nie lista faktów - to coś, co wymaga krytycznego spojrzenia i nieustannego pytania o źródła.

Środowisko, metodologia i ciągłość ścieżki - razem tworzą miejsce, gdzie nauka ma sens nie tylko na egzaminie. Ma sens przez całe życie.

Zamiast puenty - pytanie

Nie ma jednej dobrej szkoły dla wszystkich dzieci. Nie ma jednego słusznego systemu edukacji. Ale są pytania, które warto zadać sobie przed podjęciem decyzji.

Czy szkoła, którą wybieram, jest spójna - wewnątrz, metodologicznie, filozoficznie? Czy dziecko będzie się rozwijać przez cały czas nauki, czy tylko przez jej fragment? Czy dyplom, który otrzyma, zostanie zrozumiany tam, gdzie będzie chciał żyć i pracować - czy to w Krakowie, czy w Kopenhadze?

Da Vinci's International High School w Krakowie nie obiecuje cudów. Obiecuje coś innego: system, który działa jako całość i jest nastawiony na holistyczny rozwój młodego człowieka. W świecie, gdzie szkoły prześcigają się w hasłach, to rzadkość, która zasługuje na uwagę.

Artykuł powstał na podstawie danych Organizacji International Baccalaureate, badań IBO dotyczących wyników uczniów MYP i DP (2015) oraz materiałów Da Vinci's International Schools.

Partnerzy wydania:





Innowacyjna uczelnia w zasięgu Twojej ręki!

Studiuuj stacjonarnie
w Nowym Sączu

JUŻ OD 558 ZŁ/MSC

Psychologia

Zarządzanie

Prawo

Informatyka



Sprawdź
ofertę



Student's House - więcej niż akademik!

Nowoczesna przestrzeń do
mieszkania, nauki i odpoczynku
na terenie kampusu WSB-NLU:

- ✓ pracownia komputerowa,
- ✓ taras na dachu,
- ✓ zielone atrium,
- ✓ strefa gier,
- ✓ restauracja.

Cena już od 790 zł/msc.



Poznaj
Student's
House



Skontaktuj się i poznaj szczegóły:

+48 18 44 99 100
rekrutacja@wsb-nlu.edu.pl
ul. Grunwaldzka 17
33-300 Nowy Sącz

www.wsb-nlu.edu.pl

Miasto Grybów



Z okazji Świąt Wielkanocnych w imieniu Samorządu
Miasta Grybów oraz swoim własnym pragniemy złożyć
serdeczne życzenia: zdrowia, radości i spokoju.

Wielkanoc to wspaniały okres odrodzenia
i nowych początków.

Niech zatem ten wyjątkowy czas przyniesie nam
wszystkim siłę do realizacji marzeń, pomyślność
w życiu osobistym i zawodowym
oraz nieustającą wiarę w piękno i dobro.
Życzymy, aby te Święta były pełne spokoju,
chwil pełnych serdeczności i uśmiechu,
a także czasem wytchnienia
od codziennych trosk i zmartwień.

Niech wiosenna aura napelni również
nasze serca radością, a w naszych domach
niech nie zabraknie miłości, spokoju
i dobrych przyjaznych rozmów.

Józef Góra

Przewodniczący Rady Miejskiej
w Grybowie

Dawid Fyda

Burmistrz Miasta
Grybów

Partnerzy wydania:



Partnerzy wydania:



dts

24

BUDUJ REMONTUJ URZĄDZAJ

26 marca 2026 | nr 3 (658)
gazeta bezpłatna nakład: 20 000*

*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej

Oświetlenie, które inspiruje

NORLYS



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

www.abcektodom.pl

35 lat
razem
FAKRO®

WYMIENŲ OKNA DACHOWE

Oszczędzaj na rachunkach.



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



Zeskanuj kod
i dowiedz się więcej
o wymianie okien
dachowych

Partnerzy wydania:





Przyspiesza budowa lokali w systemie TBS

8,7 mld zł na mieszkalnictwo, 13 procedowanych ustaw, 4 mld zł na granty dla budownictwa i rekordowy budżet programu TERMO. To tylko część efektów nowych programów rządowej polityki mieszkaniowej – poinformowała 23 marca podczas prezentacji Małopolskiej Mapy Mieszkaniowej posłanka KO Aleksandra Kot. Na Małopolskiej Mapie Mieszkaniowej znalazły się takie miejscowości jak: Biecz, Bobowa, Gorlice, Krynica i Sękowa. Łącznie w naszym regionie wybudowanych zostanie w ramach tego programu 139 mieszkań.

– Na rozwiązanie kryzysu mieszkaniowego już wydaliśmy dwa razy więcej, niż wydało Prawo i Sprawiedliwość w latach 2020–2023. A po trzech latach rządów już wybudowaliśmy więcej lokali niż nasi poprzednicy przez 8 lat – mówiła Aleksandra Kot. – W 2023 r., gdy obecna koalicja przejęła władzę w Polsce, budżet Mateusza Morawieckiego zakładał 1,7 mld zł na tzw. mieszkaniówkę. Już w 2025 roku podnieśliśmy wydatki do 4,7 mld zł, a obecnie wynoszą one 8,7 mld zł. Dzięki temu dążymy do celu, którym jest w skali kraju budowanie od 20 do 25 tys. mieszkań rocznie.

Uczestnicy konferencji przekonywali, że to nie są tylko cyfry i ustawy, ale realne zmiany, które możemy zauważyć także w naszym regionie – a przede wszystkim w małych i średnich miejscowościach.

– Do Małopolski trafi 127 mln zł, z których zrealizowane zostaną 43 inwestycje, składające się na 749 lokali mieszkalnych. Co najważniejsze, aż 120 mln zł trafi do małych miejscowości poza Krakowem. Łącznie na Mapie Mieszkaniowej Małopolski znajdziecie aż 22 punkty, gdzie już płyną pieniądze na budowę mieszkań komunalnych i społecznych – mówi posłanka Aleksandra Kot. – Stolica Małopolski otrzyma 6,4 mln zł na 13 inwestycji, w ramach których powstanie 149 lokali komunalnych i społecznych. Pozostałe środki trafią do gmin takich jak Alwernia, Biecz, Bobowa, Charsznica, Gdów, Gołcza, Iwanowice, Sułoszowa, Szerzyny, czy Żabno.

Pełna lista inwestycji mieszkaniowych w Małopolsce:

Alwernia – 9,4 MLN zł – 48 mieszkań,
Biecz – 7,6 MLN zł – 37 mieszkań
Bobowa – 5,1 MLN zł – 20 mieszkań
Charsznica 4,7 MLN – 24 mieszkania



Chrzanów 210 tys. zł – 5 mieszkań
Gdów 2 MLN zł – 12 mieszkań
Gołcza 2,1 MLN zł – 12 mieszkań
Gorlice 3,7 MLN zł – 15 mieszkań
Iwanowice 9,1 MLN zł – 48 mieszkań
Kraków 6,4 MLN zł – 149 mieszkań
Krynica-Zdrój 7,2 MLN zł – 27 mieszkań
Myślenice 772 tys. zł – 3 mieszkania
Radłów 6,6 MLN zł – 38 mieszkań
Sękowa 7,1 MLN zł – 40 mieszkań
Skała 6,1 MLN zł – 32 mieszkania
Skawina 96,9 tys. zł – 2 mieszkania
Skrzyszów 3,5 MLN zł – 16 mieszkań
Sułoszowa 5,5 MLN zł – 28 mieszkań
Szczucin 10,1 MLN zł – 57 mieszkań
Szerzyny 592 tys. zł – 2 mieszkania

Tarnów 22,5 MLN zł – 97 mieszkań
Żabno 6,7 MLN zł – 37 mieszkań

Przedstawiająca Małopolską Mapę Mieszkaniową posłanka Kot dodała:

– Co najważniejsze, mówimy tylko o jednym wycinku budżetu na mieszkalnictwo związanym z budownictwem społecznym i komunalnym. Tymczasem, strategia mieszkaniowa rządu to kompleksowy system składający się z wielu naczyń połączonych. Dzięki temu każdy będzie mógł znaleźć dopasowane dla siebie rozwiązanie. Realizowane przez nas zmiany stawiają na najem socjalny dla osób najbardziej potrzebujących, akademiki, najem komunalny oraz najem społeczny. Rekordowe

środki jakie przeznaczamy na mieszkalnictwo przekładają się wprost na większą podaż mieszkań społecznych w systemie SIM/TBS – mieszkania będą dostępne dla większej liczby osób, które dzięki temu będą miały szansę na stabilny najem, niższe niż na rynku stawki czynszowe. Co więcej, wzmocnimy siłę głosu członków spółdzielni poprzez kadencyjny wybór zarządu, zwiększamy transparentność działań spółdzielni, przywracamy spółdzielczość lokatorską. Nie zapominamy też o osobach, które chcą zakupić własne mieszkanie na rynku prywatnym. Od kilku miesięcy mamy dostęp do wiarygodnych danych rynkowych, które pokazują jak kształtowały się ceny nieruchomości.

(APT)

REKLAMA



Domy Moduły Apartamenty

DOMY MODUŁOWE W TECHNOLOGII CLT

Waldemar Schmidt - doradca klienta
tel. 798 903 578

- Czas budowy - 3 miesiące
- Każdy projekt jest do zrealizowania
- 13-letnie doświadczenie w branży budowlanej
- Lokalna firma z Małopolski



Energoszczędny i ekologiczny domek w systemie nowej technologii płyt warstwowych i drewnianych CLT











721 306 294

www.dmaszkarlat.pl

info.dma@onet.pl

Partnerzy wydania:



NORLYS

Oświetlenie, które inspiruje

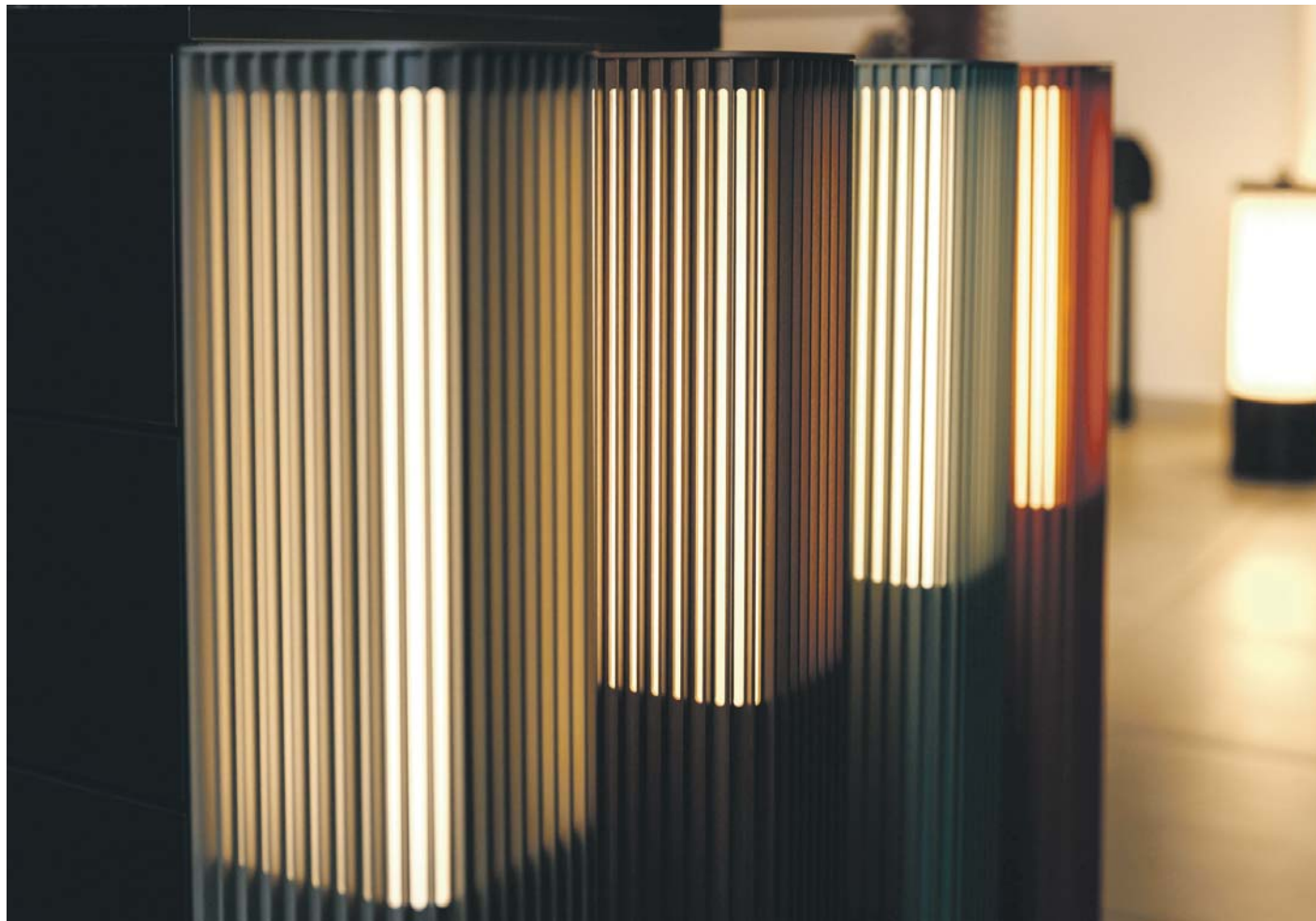


Partnerzy wydania:





Jak oświetlić dom w 2026 roku



Rok 2026 przynosi nową jakość w projektowaniu oświetlenia domów. Coraz większe znaczenie zyskuje nie tylko efektywność energetyczna, ale także estetyka, technologia i personalizacja.

Firma Norlys S.A., znana ze skandynawskich korzeni i wysokiej jakości europejskiej produkcji, od lat wyznacza standardy w branży oświetlenia zewnętrznego.

O tym, jak zaplanować oświetlenie domu, by było funkcjonalne, trwałe i efektowne, rozmawiamy z zespołem projektantów Norlys: Robertem Solewskim, Marcinem Kordek i Angeliną Pres.

Światło jako emocja i funkcja

DTS: Jaką rolę pełni obecnie oświetlenie? Czy światło to tylko funkcja, czy już coś więcej?

Marcin Kordek – projektant oświetlenia Norlys:

Oświetlenie domu to już coś więcej niż tylko zapewnienie widoczności po zmroku. To sposób na budowanie atmosfery, bezpieczeństwa i charakteru przestrzeni.

„Lampy” w dzisiejszych czasach są niczym artystyczne bryły – przyciągają wzrok również w dzień, gdy nie pełnią funkcji iluminacyjnej. Można powiedzieć, że są jak biżuteria dla naszych domów – idąca w parze z funkcjonalnością.

Nowoczesne systemy pozwalają programować światło – zmienia ono natężenie w zależności od godziny,

reaguje na obecność człowieka i dostosowuje się do rytmu dnia.

W 2026 roku kluczowe będzie połączenie funkcji i emocji – światło ma działać praktycznie, ale też tworzyć klimat.

Barwa światła – ciepło, które sprzyja naturze

DTS: Jakie są obecne trendy w kolorze światła, czyli temperaturze barwowej?

Marcin Kordek: Temperatura barwowa ma ogromne znaczenie. Najważniejsze jest dopasowanie barwy do funkcji – zimne światło coraz częściej ustępuje miejsca ciepłym tonacjom.

Kraje Unii Europejskiej odchodzą od barwy 4000 K, ponieważ niekorzystnie wpływa ona na środowisko. Przykładowo żółtawe morskie mył białe światło latarni ze światłem księżycy i składają ją nie przy morzu, lecz przy ulicach.

Obecnie dominują barwy od 2700 K do 2200 K – ciepłe światło, które pozytywnie wpływa na nastrój i zdrowie człowieka.

Styl i technologia – duet przyszłości

DTS: Czy styl i technologia mogą iść w parze? Jakie są obecne trendy w oświetleniu?

Robert Solewski – główny konstruktor / projektant w firmie Norlys: Oczywiście, że mogą – choć wymaga to bezkompromisowości w procesie produkcyjnym. Technologia i materiały są kluczowe dla długowieczności produktu.

Jeśli oprawa ma 25 lat gwarancji, to znak, że użyto wyłącznie

najwyższej jakości, precyzyjnie wyselekcjonowanych materiałów.

Trendy w oświetleniu na najbliższe lata to minimalizm, artystyczna forma i naturalne, szlachetne materiały.

Skandynawski design, z którego słynie Norlys, to nie tylko estetyka – to także sposób myślenia o funkcjonalności i ciekawości formy.

Oświetlenie domu to dziś połączenie technologii i emocji – światło ma nie tylko świecić, ale też opowiadać o stylu życia mieszkańców.

Jak zaplanować oświetlenie ogrodu – krok po kroku

Angelina Pres – projektantka oświetlenia Norlys: Każdy projekt zaczyna się od gustu i potrzeb klienta. Najpierw wybieramy modele lamp, które pasują do charakteru budynku i ogrodu.

Następnie przenosimy wybrane oprawy do projektu 3D w programie Dialux, w którym modelujemy cały budynek i jego otoczenie. Dzięki temu możemy zobaczyć realistyczną wizualizację rozmieszczenia światła i symulację natężenia w lukсах.

To pozwala ocenić, gdzie światło ma być miękkie, a gdzie bardziej techniczne, gdzie ma reagować na naszą obecność, a gdzie dostosować się do pory nocy.

Kolejnym etapem jest dobór systemu ściemniania, rozmieszczenie czujników ruchu i zmierzchu oraz opracowanie pełnej dokumentacji dla elektryka.

Co ważne – Norlys oferuje projekt w Dialux całkowicie bezpłatnie,

dzięki czemu inwestor zyskuje profesjonalny plan i pewność, że efekt końcowy będzie zgodny z jego oczekiwaniem – zarówno wizualnie, jak i technicznie.

Dialux w praktyce – światło zanim powstanie

Program Dialux to profesjonalne narzędzie do symulacji światła, stosowane w architekturze i projektowaniu wnętrz. Pozwala dokładnie obliczyć natężenie światła, zaprezentować rozkład luminancji i uzyskać realistyczną wizualizację efektu końcowego.

Dzięki temu inwestor jeszcze przed montażem widzi, jak oświetlenie wpłynie na wygląd domu, ogrodu i elewacji.

Norlys jako jedna z nielicznych firm na rynku oferuje bezpłatne przygotowanie koncepcji rozmieszczenia oświetlenia w Dialux – to ogromna wartość dla projektantów i klientów indywidualnych.

Takie podejście pozwala uniknąć błędów, zoptymalizować liczbę opraw i osiągnąć idealny efekt świetlny.

Praktyczne wskazówki od projektantów Norlys

1. Podziel przestrzeń na strefy – wejście, podjazd, taras, ogród, elewacja. Każda wymaga innego typu oświetlenia.
2. Zadbaj o spójność stylistyczną – oprawy powinny współgrać z architekturą i materiałami domu.
3. Nie przesadzaj z mocą światła – zbyt intensywne źródło może zniszczyć atmosferę.

4. Planuj z wyprzedzeniem – uwzględnij oświetlenie już na etapie projektu ogrodu i tarasu.

5. Postaw na trwałość – Norlys produkuje swoje oprawy w Europie, wykorzystując odporne na korozję materiały i nowoczesne powłoki malarskie.

6. Wybierz inteligentne sterowanie – systemy DALI i czujniki ruchu zwiększają komfort i oszczędność energii.

7. Korzystaj z projektów Dialux – wizualizacja 3D i analiza natężenia światła to gwarancja satysfakcji z efektu końcowego.

Podsumowanie

Rok 2026 to czas, w którym oświetlenie staje się integralną częścią architektury domu – połączeniem technologii, designu i emocji.

Dzięki nowoczesnym narzędziom, takim jak Dialux, i wsparciu specjalistów Norlys, każdy inwestor może zaplanować oświetlenie swojego domu jeszcze przed realizacją – bez ryzyka i bez dodatkowych kosztów.

O firmie Norlys

Norlys S.A., założona w 1953 roku w Norwegii, to europejski producent oświetlenia znany z połączenia skandynawskiego designu i wyjątkowej jakości wykonania.

Firma specjalizuje się w produkcji opraw zewnętrznych oraz projektowaniu oświetlenia dla domów, ogrodów i przestrzeni publicznych.



To był odlot architektoniczny, ale został ugrzeczniony

Zapraszamy na krótki architektoniczny spacer po Nowym Sączu. Po najciekawszych miejscach, gdzie powstają nowe realizacje oprowadza nas Jakub Potoczek, sądecki architekt, znany z wielu nagradzanych realizacji.



Aleje Wolności wreszcie zyskują charakter miejski, stają się wizytówką Nowego Sącza. Niebawem, kiedy dokończona zostanie realizacja pod nr. 16, będzie można powiedzieć, że oś Rynek – Dworzec PKP zyska nowe oblicze. Oczywiście do tego wyremontowanych musi zostać jeszcze kilka starych kamienic. Pamiętam, jak trzy lata temu rozmawialiśmy, że w miejscu dawnego banku powstanie budynek 15-kondygnacyjny, jak zakładał pierwotny projekt. Teraz wiemy, że tych kondygnacji będzie 8. Żałuję, że nie udało się zachować w tym miejscu ład architektoniczny. Istnieją bowiem pewne reguły kształtowania przestrzeni miejskiej, o których planiści powinni wiedzieć. Otóż stary blok tzw. Biegonicki ma 4 kondygnacje, powstająca po sąsiedzku „szesnastka” ma kondygnacji 8, a nowe budynki po drugiej stronie ulicy 5. Bałagan architektoniczny, to najdelikatniejsze określenie jakie się nasuwa. I marnowanie przestrzeni. Trzy punkty obok siebie i każdy inny. Co to za polityka, tego nie pojmuję?

Ulica Matejki. Ta inwestycja miała dramatyczne przejścia z konserwatorem zabytków. Pierwotny projekt nie zyskał akceptacji w Krakowie, inwestor poniósł spore koszty, które trafiły do kosza. Nowa koncepcja przeszła za to bez zastrzeżeń, została bowiem zainspirowana znajdującą się po sąsiedzku willą Ave, co jest pewnym ukłonem w stronę historii. Cała fasada nowego budynku od ul. Matejki obłożona jest płytkami ceglany. Ponieważ z drugiej strony sąsiaduje z budynkiem Matejki 31 i kolejnym, które mają białe elewacje, więc ten kamień płynnie przechodzi w biel i szarości. Ten i drugi budynek Matejki 31 równoważą estetycznie ten bunkier z lat 80. po drugiej stronie ulicy. Pierzeja została domknięta, a to co wcześniej wołało o estetyczną pomstę, teraz ledwie majaczy za nowymi budynkami.



Śniadeckich. Ta inwestycja, którą widzimy na wizualizacji, jest na razie zatrzymana, bowiem najpierw musi być rozwiązany problem komunikacyjny ulicy. Śniadeckich z różnych powodów jest nieprzejezdna, a na pewno skutecznie zablokowany jest tam ruch karetek pogotowia. Jakies światelko na horyzoncie widać, bo inwestor proponuje tam na fragmencie ulicy ruch dwukierunkowy i parking przycementarny od strony szpitala na 70 samochodów. Kiedy się to udroźni, to można w trybie Lex Developer myśleć o budynku mieszkalno-usługowym, którego koncepcje widzimy. Ulica Śniadeckich leży w centrum miasta, ale jednocześnie jest tak położona, że tam można śmiało myśleć o 7-8 kondygnacyjnych budynkach. Z jednej strony mamy tam Milenium i bryłę dawnej hali sportowej, przy Długosza wysokie domy, położone 5-6 metrów wyżej niż planowane przy Śniadeckich. Czyli zrobienie czegoś wyższego niż 5 kondygnacji pokrywa się z tym, co jest przy Długosza. Otuliła zespół szpitalny i wysokie drzewa cmentarza również działają na korzyść całości.

Partnerzy wydania:





Gwardyjska. Temat zakończony. Dobre połączenie części projektowanej w duchu starej kamienicy z częścią nowoczesną. Duch starej kamienicy jest widoczny w pierzei ul. Lwowskiej, a od ul. Naści-szowskiej przechodzi w modernistyczną formę, co godzi z dobrym skutkiem dwa światy.

Wracamy na Aleje Wolności. Tam za pomnikiem Piłsudskiego znajduje się nowy budynek zaprojektowany z elementami przedwojennego modernizmu. Z dobrym detalem, ale nie determinującym przestrzeni. Budynek jest tłem dla pomnika. Widzimy pomnik, a za nim nowoczesny budynek dobrze wkomponowany w doskonałej lokalizacji.



Grottgera. Biurowy budynek Telbest. Prosta dwupiętrowa kostka. Nowoczesna forma, perfekcyjnie wykonana w środku i na zewnątrz. Siedziba firmy świadczącej usługi telekomunikacyjne.

Brama miasta. Po wieloletnich perturbacjach z konserwatorami w Nowym Sączu i Krakowie, sprawa tzw. Młyna Jezuickiego rozstrzygnęła się na korzyść inwestora. To plus, ale niestety z powodu wspomnianych perturbacji projekt został okrojony ze szkodą dla pierwotnego pomysłu, który widziałem i był rzeczywiście wyrywający bardzo do przodu. Proszę mi wierzyć, że to był odlot architektoniczny, ale został niestety ugrzeczniiony.



 **WIŚNIEWSKI**

Twój dom
w dobrej formie!

Wiosenna
redukcja cen do
-35%

To, co **najlepsze na wiosnę**



Zeskanuj
KOD QR

* Promocja na wybrane produkty, szczegóły w regulaminie na www.wisniowski.pl/oferta-specjalna

Partnerzy wydania:



Montaż stolarki budowlanej

Ukryty koszt błędów

Dobre okno to dopiero połowa sukcesu. Dlaczego to montaż decyduje o rachunkach za energię?

Nowoczesne okna i drzwi mają coraz lepsze parametry techniczne, ale o ich rzeczywistej skuteczności często decyduje... sposób montażu. Źle wykonana instalacja może zniweczyć nawet najbardziej zaawansowaną technologię. O tym, dlaczego montaż stolarki budowlanej staje się dziś jednym z kluczowych elementów efektywności energetycznej budynków i jaką rolę w kształceniu monterów odgrywa WIŚNIEWSKI Training Center, rozmawiamy z Jakubem Leśniakiem, Head of WIŚNIEWSKI Training Center.

Na pierwszy rzut oka okna i drzwi to po prostu elementy budynku. Co raz częściej mówi się jednak, że mają one znaczenie także dla efektywności energetycznej kraju. Skąd to powiązanie?

Jakub Leśniak: Okna odpowiadają w budynku za wiele istotnych funkcji, między innymi za izolację termiczną, akustykę, wentylację czy komfort użytkowania. Problem polega na tym, że nawet najlepsze technologicznie okno nie spełni swojej roli, jeśli zostanie źle zamontowane. Wtedy pojawiają się mostki termiczne, wilgoć, a w konsekwencji również pleśń. Dla właściciela domu oznacza to przede wszystkim wyższe rachunki za energię. Natomiast w skali całego kraju każda taka nieszczelność to realna strata energii. Dlatego jakość montażu stolarki okiennej i drzwiowej ma dziś znaczenie nie tylko dla komfortu mieszkańców, ale również dla efektywności energetycznej budownictwa.

Czyli montaż przestaje być tylko technicznym detalem na końcu inwestycji?

J.L.: Przez lata w branży skupialiśmy się głównie na parametrach produktów, takich jak współczynniki przenikania ciepła, nowe materiały czy rozwiązania konstrukcyjne. Dziś podkreślamy, że równie ważny jest sposób instalacji. W zasadzie można powiedzieć, że to montaż decyduje o tym, czy inwestor rzeczywiście skorzysta z potencjału nowoczesnych technologii. Nawet najlepsze okno nie „obroni się” samo, jeśli zostanie zamontowane nieprawidłowo.

Budownictwo bardzo się zmienia: mamy domy energooszczędne, automatykę, inteligentne instalacje. Czy montaż nadąża za tym postępem?

J.L.: Produkty stolarki budowlanej są dziś elementami zaawansowanych systemów. Okna, drzwi czy bramy garażowe współpracują z automatyką domową, systemami bezpieczeństwa czy rozwiązaniami zwiększającymi efektywność energetyczną budynków. To oznacza, że monter musi mieć coraz szersze kompetencje. Nie chodzi już tylko o fizyczne osadzenie okna w murze. Trzeba rozumieć fizykę budowli, znać zasady izolacji i uszczelniania, pracować z nowoczesnymi materiałami montażowymi, a czasem również rozumieć podstawy systemów automatyki. Dlatego zawód montera stolarki budowlanej staje się dziś specjalizacją techniczną wymagającą wiedzy, doświadczenia i nieustannego dokształcania.

Jednocześnie branża wskazuje na duży niedobór specjalistów. Czy faktycznie jest aż tak źle?

J.L.: To rzeczywiście jeden z największych problemów rynku. Budownictwo rozwija się dynamicznie, inwestycji jest dużo, a liczba dobrze przygotowanych monterów nie rośnie w tym samym tempie. W wielu regionach Polski znalezienie doświadczonej ekipy montażowej jest dziś coraz trudniejsze. Warto też pamiętać, że specjaliści z tej branży są poszukiwani nie tylko w Polsce, ale również w całej Europie.

„Nawet najlepsze technologicznie okno nie spełni swojej roli, jeśli zostanie źle zamontowane. Montaż decyduje o tym, czy inwestor naprawdę wykorzysta potencjał nowoczesnej stolarki.”
Jakub Leśniak, Head of WIŚNIEWSKI Training Center



Należy przy tym podkreślić, że przez wiele lat szkolnictwo zawodowe było w Polsce niedoceniane. Tymczasem rynek wyraźnie pokazuje, że dobrze wykwalifikowany fachowiec może liczyć na stabilną i dobrze płatną pracę.

Jednym z miejsc, które odpowiadają na te potrzeby, jest WIŚNIEWSKI Training Center. Jaka jest jego rola?

J.L.: To przestrzeń stworzona po to, aby łączyć wiedzę technologiczną z praktyką montażową. W WIŚNIEWSKI Training Center szkolimy partnerów handlowych, ekipy montażowe, a także osoby, które dopiero rozpoczynają swoją drogę zawodową w branży. Szkolenia odbywają się w warunkach zbliżonych do rzeczywistego placu budowy albo nawet na nim. Uczestnicy pracują na realnych konstrukcjach i produktach. Dzięki temu mogą przećwiczyć różne scenariusze montażu. Uczymy nie tylko samej techniki, ale także myślenia o całym procesie: od przygotowania

otworu montażowego, przez właściwe uszczelnienie, aż po regulację i odbiór końcowy.

Czy podczas szkoleń analizujecie także błędy montażowe?

J.L.: Tak, to bardzo ważny element nauki. Pokazujemy, jakie konsekwencje mogą mieć nieprawidłowości, zarówno dla komfortu użytkowników, jak i trwałości budynku. Najczęstsze błędy dotyczą niewłaściwego uszczelnienia lub nieprawidłowego przygotowania otworu montażowego. Zdarza się również, że nie uwzględnia się pracy materiałów, czyli tego, jak okno, brama czy drzwi reagują na zmiany temperatury. Często drobny błąd na etapie montażu może po kilku latach prowadzić do poważnych problemów technicznych.

Jak będzie wyglądał montaż stolarki za kilkanaście lat?

J.L.: Technologia na pewno będzie się rozwijać. Pojawi się więcej prefabrykacji elementów, lepsze narzędzia pomiarowe czy cyfrowe wsparcie projektowania i montażu. Jedno jednak pozostanie niezmiennie – najważniejszą rolę wciąż będzie odgrywał człowiek i jego doświadczenie. Budynki są różne, warunki montażu często się zmieniają, dlatego fachowa wiedza i praktyczne umiejętności zawsze będą niezbędne. Technologia daje ogromne możliwości, ale to człowiek decyduje, czy zostaną one właściwie wykorzystane. Dlatego inwestowanie w edukację i rozwój kompetencji monterów jest dziś jednym z najważniejszych elementów rozwoju całej branży budowlanej.

Dziękuję za rozmowę.

Partnerzy wydania:





Sezon ogrodowy czas zacząć!



499.-

Najniższa cena Jula!

**MEEC
TOOLS**

Kosiarka 2,0 kW 41 cm

- Siedmiostopniowa regulacja wysokości koszenia
 - Zbiornik 45 l
 - Agregat koszący wykonany ze stali
- 014093



129.-

Mądry wybór

**Hard
Head™**

Zestaw doniczek 2 el. Ø30 + Ø41 cm

- Cement wzmocniony włóknem szklanym
- Dostępne w dwóch rozmiarach
- Otwory drenażowe w dnie

032955

699.-

Mądry wybór

anslut™

Gazowy parasol grzewczy
13 kW 52x52x228 cm

- Na kółkach – łatwo go przesunąć
- Z metalu lakierowanego proszkowo
- Paliwo: butan lub propan

014465



599.-

Mądry wybór

EKVIP™

Pawilon ogrodowy 3,3x3,3 m

- Chroni przed słońcem i deszczem
- Ściany i dach z poliestru
- Rama stalowa

021389



Sprawdź pełną ofertę!



jula.pl

Jula Nowy Sącz

ul. Prażmowskiego 11

Oferta obowiązuje od 26.02.2026 do 06.05.2026 lub do wyczerpania zapasów.
Ceny zawierają podatek VAT. Jula Poland Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do zmiany cen oraz błędów edytorskich.
Niniejsza oferta nie jest ofertą handlową w rozumieniu Kodeksu Cywilnego.

Partnerzy wydania:



Wiosenna metamorfoza ogrodu – czas start!

Stwórz prywatną oazę spokoju z Jula!

Pierwsze promienie słońca, ciepłe podmuchy wiatru i coraz dłuższe dni to znak, że natura budzi się do życia! Dla posiadaczy ogrodów, tarasów czy choćby niewielkich balkonów wiosna to moment szczególny - czas planowania, porządkowania i radosnego powrotu do spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Sieć multimarketów Jula podpowiada, jak krok po kroku przygotować zieloną, komfortową przestrzeń, by stała się ona naszą prywatną oazą, gotową na rodzinne spotkania czy chwile z ulubioną lekturą.

Wskazówka od Jula: Podziel pracę na 6 prostych kroków - działaj spokojnie, nie trać głowy i cierpliwości, a przede wszystkim daj sobie pomoc i postaw na profesjonalne doradztwo fachowców Jula.

Krok 1: Wielkie porządki – siła wysokiego ciśnienia

Zanim w ogrodzie zagospodzą kolorowe kwiaty, soczysta zieleń trawy i wygodne fotele, czas zmierzyć się z tym, co została po sobie zima. Szare osady na kostce brukowej, pokryte mchem ścieżki czy zakurzone elementy altany potrafią skutecznie odebrać urok każdej przestrzeni. Na szczęście z pomocą przychodzi technologia, która zamienia żmudne szorowanie i czyszczenie w satysfakcjonującą, szybką pracę.

Myjki wysokociśnieniowe to urządzenia, które w okresie wczesnowiosennym w Jula cieszą się mianem bestsellerów. Wybór odpowiedniego modelu zależy od skali naszych potrzeb. Jeśli planujemy jedynie odświeżyć rower po zimie, umyć kosiarkę lub meble ogrodowe, wystarczy nam model kompaktowy, lekki i łatwy w przechowywaniu o ciśnieniu 40–60 barów. Jeżeli jednak przed nami wyzwanie w postaci długiego podjazdu, dużego tarasu czy zabrudzonego ogrodzenia, warto postawić na maszyny o wyższej mocy silnika i wyższym ciśnieniu - powyżej 120 barów - oraz większym przepływie wody. Nie zapominajmy o akcesoriach, które sprawią, że nasza praca stanie się jeszcze bardziej efektywna. Szczotki do tarasów pozwalają na czyszczenie płaskich powierzchni bez rozpryskiwania brudnej wody na boki. Z kolei dysze rotacyjne bez litości rozprawią się z uporczywym mchem i chwastami wyrastającymi w szczelinach między kamieniami. Pamiętajmy: czyste otoczenie to fundament, na którym budujemy estetykę reszty ogrodu. Bez tego nawet najdroższe meble i najpiękniejsze kwiaty nie będą prezentować się dobrze.

Krok 2: Trawnik jak z obrazka – wybieramy idealną kosiarkę

Soczyście zielony, gęsty trawnik to marzenie każdego ogrodnika. Po zimie wymaga on jednak szczególnej uwagi. Wybór kosiarki to jedna z najważniejszych decyzji inwestycyjnych, przed jaką staje ogrodnik na początku sezonu. W Jula znajdziemy rozwiązania skrojone na każdą miarę, dopasowane do ukształtowania terenu i powierzchni zielonej.

Dla posiadaczy niewielkich, przydomowych trawników idealnym wyborem będą kosiarki elektryczne lub coraz popularniejsze modele akumulatorowe. Ich największą zaletą jest bardzo cicha praca, co docenią zarówno domownicy, jak i sąsiedzi, oraz całkowity brak emisji spalin. Jeśli



jednak nasza posesja jest rozległa, pagórkowata lub rośnie na niej dużo drzew, między którymi musimy lawirować, kosiarka spalinowa z napędem będzie nieocenionym wsparciem. Pozwala ona na pracę bez ograniczeń w postaci kabla i bez trudu radzi sobie nawet z wyższą, gęstszą trawą. Dla osób, które ponad wszystko cenią sobie wolny czas i chcą, by trawnik „sam się kosił”, Jula oferuje nowoczesne roboty koszące. Te inteligentne urządzenia samodzielnie dbają o odpowiednią wysokość trawy przez cały sezon, potrafią omijać przeszkody i automatycznie wracają do stacji ładującej. Dzięki takiemu rozwiązaniu Ty możesz zająć się lekturą książki lub po prostu błogim relaksem.

Krok 3: Radość z sadzenia – pokoloruj swój świat

Wiosna to także moment decyzji. To właśnie teraz decydujesz o tym, jak ogród będzie wyglądał latem i jesienią. Przygotowanie rabat to proces, który wymaga nie tylko wiedzy o roślinach, ale i odpowiedniego zaplecza technicznego. W Jula znajdziemy pełną gamę narzędzi ręcznych, dzięki którym praca będzie lżejsza i przyjemniejsza: ergonomiczne łopaty, pazurki, motyki i siewniki – wszystko, co niezbędne do pracy przy sadzeniu roślin.

Sadzenie to także doskonały moment na aranżację donic na tarasach i balkonach. Wybierając rośliny, warto kierować się nie tylko ich wyglądem, ale i wymaganiem względem nasłonecznienia.

Wczesną wiosną królową bratki, stokrotki oraz cebulowe klasyki: tulipany, narcyzy i hiacynty. Pamiętajmy o odpowiednim drenażu w donicach i jakościowej ziemi ogrodowej - to inwestycja, która szybko zwróci się w postaci bujnego kwitnienia i obłędnego zapachu. Nie sposób się nie rozmarzyć, ale pora wrócić na ziemię, bo przed nami kolejne ważne kroki!

Krok 4: Perfekcyjna organizacja – schowaj, co się da

Często za bardzo skupiamy się na tym, co oczywiste, jak rośliny czy meble ogrodowe, zapominając o aspekcie praktycznym. Gdzie trzymać te wszystkie narzędzia, węże ogrodowe, poduszki i dziecięce zabawki, tak by nie wprowadzały chaosu do naszej zielonej przestrzeni? Kluczem do sukcesu jest mądra organizacja przestrzeni i inwestycja w odpowiednie systemy przechowywania, które znajdziemy w bogatej ofercie Jula.

Skrzynie ogrodowe to absolutny „must-have” każdego tarasu. Są nie tylko pojemne, ale i estetyczne – modele wykonane z tworzywa imitujących drewno lub technorattan doskonale komponują się z meblami ogrodowymi. Są odporne na deszcz i promieniowanie UV, co daje nam pewność, że przechowywane w nich poduszki czy koce pozostaną suche i nie wyblakną na słońcu. Dla posiadaczy większej ilości sprzętu, takiego jak kosiarki, rowery i inne narzędzia, idealnym rozwiązaniem będą

domki narzędziowe. Możemy wybierać między solidnymi konstrukcjami metalowymi a lekkimi i bezobsługowymi domkami z tworzywa sztucznego. Nie zapominajmy o mniejszych detalach, takich jak wieszaki na węże ogrodowe, które zapobiegają ich zaginaniu się, czy ściennie systemy uchwytów w garażu, które pozwolą uporządkować grabie, łopaty i szczotki. Dobrze zorganizowany ogród to nie tylko kwestia wyglądu, ale przede wszystkim oszczędność czasu i nerwów - zawsze wiemy, gdzie co jest, a zmienne warunki atmosferyczne nie mają wpływu na jakość zakupionych narzędzi i akcesoriów.

Krok 5: Postaw na relaks – komfortowe meble na lata

Kiedy ogród jest już czysty, uporządkowany i obsadzony roślinami, przychodzi czas na najprzyjemniejszy etap: urządzenie strefy relaksu! Meble ogrodowe to kluczowa przestrzeń, w której będzie się toczyć życie rodzinno-towarzyskie w ciepłe miesiące. W Jula oferta mebli jest tak zróżnicowana, że każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od wielkości portfela czy dostępnego metrażu.

Jeśli nasza rodzina jest duża i lubimy wspólne posiłki, warto postawić na stabilny stół i wygodne krzesła z regulacją oparcia. Jeśli jednak marzymy o „strefie chilloutu”, lepszym wyborem będą zestawy typu lounge – niskie stoliki kawowe w połączeniu z narożnikami lub szerokimi fotelami wyłożonymi grubymi poduchami. Wybierając meble, zwróćmy uwagę na materiał. Aluminium jest lekkie i nowoczesne, drewno klasyczne i ponadczasowe, a technorattan – niezwykle odporny na zmienne warunki pogodowe. Odpowiednio dobrane meble ogrodowe sprawiają, że granica między wnętrzem domu a ogrodem zacierą się, a my zyskujemy dodatkową, zieloną przestrzeń.

Krok 6: Magia detali – dekoracje i oświetlenie solarne

Ostatnim etapem wiosennej metamorfozy jest nadanie przestrzeni charakteru. To detale budują atmosferę, w której chcemy przebywać. Dekoracje ogrodowe to nie tylko ozdobne figurki, ale przede wszystkim stylowe donice, tekstylia i lampy. Kolorowe poduszki, koce na chłodniejsze wieczory czy elegancki obrus potrafią całkowicie odmienić wygląd tarasu bez konieczności przeprowadzania kosztownych remontów.

Nie zapominajmy o oświetleniu! W Jula znajdziemy szeroki wybór lamp solarnych LED, girland świetlnych i reflektorów, które pozwalają na stworzenie magicznej aury po zmroku. Światło w ogrodzie pełni funkcję praktyczną, ale i estetyczną, która nadaje przestrzeni niesamowitej głębi i sprawia, że ogród „żyje” również nocą, zachwycając domowników i gości.

Tvoja wiosna zaczyna się w Jula

Przygotowanie ogrodu na sezon to proces, który - choć wymaga pewnego nakładu pracy - daje ogromną satysfakcję. Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym ogrodnikiem z wieloletnim stażem, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aranżacją ogrodowej przestrzeni, w multimarketach Jula znajdziesz wszystko, co niezbędne, w przystępnych cenach.

Partnerzy wydania:





Nowe osiedle w sądeckim krajobrazie

»→ Gabriela Wolińska

W kameralnym mieście, w otoczeniu lasu, stawu i z widokiem na góry, powstaje w Nowym Sączu nowe osiedle w myśl precyzyjnej filozofii. Verde, bo tak się ono nazywa, ma być miejscem, gdzie w centrum stoi człowiek i przyroda, a tradycja łączy się z nowoczesnością.

Na ulicy Henryka Dobrzańskiego, nieopodal Galerii Sandecja, pnie się ku górze osiedle Verde. Nazwa nie jest przypadkowa, a stanowi kwintesencję filozofii, według której powstaje ta inwestycja. Verde, to włoskie słowo, które w prostym tłumaczeniu oznacza kolor zielony i nie chodzi tutaj wyłącznie o barwę, a przede wszystkim o przyrodę, która okala powstające apartamenty. Na terenie osiedla wszystko ma swoją jasno oznaczoną funkcję, ale również znaczenie nawiązujące do samej historii przestrzeni, na której obecnie powstaje.

Historia spleciona z nowoczesnością

Zanim na przeznaczony pod osiedle teren wjechały koparki i w ziemię wbito pierwszą łopatę w miejscu

tym znajdowała się cegielnia, której wytwory zapewniły dach nad głową niejednej osobie z regionu. Po tej budowlę nie ma już fizycznego śladu, jednak jej historia nie przepadła, bowiem odnajdujemy ją w elementach dekoracyjnych powstających apartamentów, gdzie motyw cegieł jest nieodłączną częścią wystroju. Tym samym zapewniając ciągłość tradycji, która łączy się z nowoczesnością. Takie właśnie jest osiedle Verde.

Tworzymy przestrzeń, która dla przyszłych mieszkańców nie będzie tylko „sypialnią”. W otoczeniu parku i bujnej przyrody, na terenie starej cegielni, dzięki której wybudowano wiele polskich domów, dzisiaj powstaje nowoczesne osiedle. Historia lubi zataczać krąg, a my chcemy pisać ją na nowo, pamiętając o przeszłości i kreując przyszłość – zaznacza deweloper.

Powierzchnia przeznaczona pod osiedle wynosi około dziesięciu hektarów. Na jej terenie oprócz zabudowań mieszkalnych znajduje się prywatny park i plac zabaw, a w planach jest żłobek oraz lokale handlowo-usługowe. Osiedle jest ustronne, ale dobrze skomunikowane. W miarę rozbudowy będzie miało dostęp do

trzech miejskich ulic. Z inicjatywy dewelopera, na specjalnie wydzielonym miejscu powstanie zatoka autobusowa umożliwiająca w przyszłości mieszkańcom osiedla i nie tylko, dostęp do komunikacji miejskiej. Osiedle Verde to miejsce zaplanowane od podstaw jakie nie powstało w regionie od lat 80.

Dla singla, dla pary i dla rodziny

Za realizację osiedla Verde odpowiadają firmy Bizalto sp. z o.o. i Erbet sp. z o.o., która działa w charakterze generalnego wykonawcy inwestycji budowlanych od ponad 35 lat, realizując w tym czasie ponad 400 dużych kontraktów, wśród których są również osiedla mieszkaniowe. Takie doświadczenie gwarantuje solidne wykonanie i wysoką jakość, a realizowanie inwestycji na rodzimym rynku jeszcze bardziej dopinguje inżynierską kadrę Erbetu do zachowania najwyższych standardów. Obie firmy postawiły jasne wytyczne architektoniczne i projektowe. Jak sama nazwa inwestycji wskazuje, jednym z głównych celów było zachowanie zieleni i przestrzenności pierwotnego terenu. Projektant osiedla, znany i ceniony architekt krakowski



REKLAMA

OGROPARK

BRAMY OGRODZENIA DRZWI I OKNA pvc, aluminiowe, stalowe

ogropark.pl
+48 533 288 929



WIŚNIEWSKI

Alfen 
ogrodzenia aluminiowe

SCHÜCO

Partnerzy wydania:





przyznał, że postawienie przez dewelopera takiego warunku jest w obecnych trendach architektonicznych rzadko spotykane. Po szczególne bloki nie są ściśnięte, a przyroda otaczająca osiedle została podtrzymana. Jak podkreśla deweloper, warunkiem zachowania zieleni była rezygnacja z kilkudziesięciu dodatkowych mieszkań. Mimo to, stanowczo zdecydowano o pozostaniu przy powziętej decyzji i filozofii jaka przyświecała przy tworzeniu osiedla. Korzystając z bogatego doświadczenia Erbetu, z myślą o kupujących przygotowano dwa pokazowe mieszkania, które można obejrzeć i równocześnie przekonać się, jak wygląda urządzone już przestrzeń. Ta nowatorska propozycja na lokalnym rynku nieruchomości daje potencjalnym mieszkańcom możliwość skorzystania z gotowych aranżacji wnętrz. Dodatkowo w przypadku zainteresowania projektami istnieje możliwość zaangażowania doświadczonych fachowców Erbetu do wykończenia wnętrza zakupionego mieszkania.

Z myślą o człowieku

W planach zagospodarowania przestrzennego obszaru osiedla przebijają się precyzja i funkcjonalność. Całe osiedle jak i poszczególne mieszkania zostały stworzone z myślą o człowieku, dla którego miejsce to ma stać się domem oraz bezpieczną przystanią.

Jego zaletami są:

- Przestronne zielone strefy między budynkami z alejkami, wśród których zaplanowana jest centralna alejka z jabłonkami rajsłymi.
- Tarasy na dachach bloków z widokiem na panoramę górską przynależne do kilku mieszkań zlokalizowanych na ostatnim piętrze.
- Przestronne garaże podziemne, gdzie znajdują się wózki umożliwiające wygodne przewiezienie zakupów z samochodu do mieszkania.
- Miejsca postojowe przygotowane pod instalacje do ładowania samochodów elektrycznych.
- Możliwość zakupu większej ilości miejsc parkingowych.
- Wejście do budynku nie tylko przez PIN bądź brelok zbliżeniowy do domofonu, ale również możliwość skanu twarzy.
- Ogródki dla mieszkań na parterze.
- Panele fotowoltaiczne dla części wspólnych.
- Dostęp do prywatnego parku o powierzchni prawie dwóch hektarów ze ścieżkami spacerowymi.
- Specjalne miejsca na zostawianie paczek przez kuriera.

- Funkcjonalne i estetyczne wglębenia na wycieraczki przed każdym mieszkaniem.

Budowa osiedla Verde podzielona jest na kilka etapów. I etap obejmujący dwa bloki został zakończony, a oferowane mieszkania zostały wyprzedane. Obecnie trwa realizacja dwóch kolejnych budynków stanowiących II etap budowy.

Wszystkie potrzebne informacje można wygodnie sprawdzić na stronie internetowej osiedla w zakładce „Mieszkania”. To właśnie tam znajduje się wykaz wszystkich dostępnych mieszkań wraz z planem lokalu, wizualizacją 3D oraz rejestrem zmian cen. Osiedle Verde zapewnia różnorodność wielkości poszczególnych mieszkań przez co zarówno osoby poszukujące miejsca dla samych siebie, pary czy rodziny myślące o większym metrażu mają szeroki wybór – powierzchnie mieszkań zaczynają się już od 27 i sięgają do nawet 73m², a ich ceny za 1m² zaczynają się od 7 700 zł.

Należy przyznać, że inwestycję tę wyróżnia wyjątkowa dbałość o szczegóły i komfort dla przyszłych mieszkańców. Deweloper zapewnia, że kolejne etapy budowy osiedla będą sukcesywnie realizowane z zachowaniem najwyższych standardów.

Aby uzyskać więcej informacji, swoje pytania należy kierować przez formularz internetowy znajdujący się na stronie osiedla Verde.



BIEGONICE SKŁADY



Nowy Sącz
ul. Węgierska 148
tel. 18 44 29 129
www.biegonice.pl

WSZYSTKO

do wykończenia mieszkania

plytki ceramiczne



wyposażenie łazienek



gipsy, szpachle, gładzie



tyniki dekoracyjne



kleje, podkłady



farby i art. malarskie



osprzęt elektryczny



narzędzia i osprzęt



profesjonalnie • szybko • blisko

doradzamy • wyceniamy • dowozimy

Partnerzy wydania:



JUŻ W NOWYM SĄCZU

ODKRYWAJ.

NIECH MOC BĘDZIE Z WAMI



UL. TARNOWSKA 119

www.bl-system.pl



Partnerzy wydania:





Żółta moc w sercu Nowego Sącza. „JCB Tools to narzędzia, które nie znają słowa kompromis”

Spotykamy się na Tarnowskiej w Nowym Sączu, w miejscu, które dotychczas kojarzyliśmy głównie z profesjonalnym sprzętem do lasu i ogrodu. Skąd nagle ten charakterystyczny, żółty kolor maszyn JCB na wystawie BL SYSTEM? Czy to rewolucja w Państwa ofercie?

Można to nazwać ewolucją, która faktycznie ma znamiona malej rewolucji na naszym lokalnym rynku. Jako BL SYSTEM od lat budujemy zaufanie dostarczając maszyny, które muszą radzić sobie w trudnym terenie. Marka JCB to naturalne dopełnienie tej filozofii. Skoro nasi klienci ufają nam w kwestii pilarek czy traktorów, chcieliśmy dać im coś równie pancernego do budowy, remontu i ciężkich prac warsztatowych. Zostaliśmy oficjalnym dealerem profesjonalnej gamy JCB Tools, bo wiemy, że w Nowym Sączu i okolicach fachowcy szukają sprzętu, który "nie pęka" przy pierwszym większym oporze.

JCB kojarzy się każdemu z wielkimi koparkami. Czy te mniejsze narzędzia mają w sobie tę samą genetykę wytrzymałości?

Dokładnie tak. To nie są "gadżety" z logo znanej marki. To linia Professional. Inżynierowie JCB wyszli z założenia, że jeśli potrafią zbudować 20-tonową maszynę, to wiedzą, jak zaprojektować wkrętarke czy szlifierkę, która wytrzyma upadek na beton czy wielogodzinną pracę pod obciążeniem. Fundamentem jest tu system akumulatorowy 18V. Jeden typ baterii napędza wszystko: od lekkich wiertarko-wkrętarek, przez mocne zakrętarke udarowe, aż po profesjonalne smarownice. To wygoda, ale i ogromna oszczędność dla firmy.

Elektronarzędzia to jedno, ale widzę u Państwa również potężniejsze jednostki. Na przykład agregaty. To dzisiaj gorący temat.

To prawda. Bezpieczeństwo energetyczne stało się priorytetem. Agregaty prądotwórcze JCB, które wprowadziliśmy do oferty, to urządzenia klasy przemysłowej. Mamy modele jedno- i trójfazowe. Co je wyróżnia? Przede wszystkim stabilizacja napięcia AVR. Można do nich podpiąć zarówno ciężki młot wyburzeniowy, jak i wrażliwą elektronikę sterującą w inteligentnym domu. Solidna, stalowa rama to standard – te maszyny są gotowe na transport z budowy na budowę.

A co z wodą? Widziałem w katalogu pompy i myjki ciśnieniowe. Czy to sprzęt dla rolnictwa, czy raczej dla ekip budowlanych?

Dla obu tych grup. Nasze pompy spalinowe do wody brudnej to "strażacy" na placu budowy. Są w stanie przepompować ogromne ilości cieczy z zapiaszczonych wykopów. Z kolei myjki ciśnieniowe JCB to zupełnie inna liga niż to, co znamy z marketów. Wysokie ciśnienie robocze pozwala w kilka minut doprowadzić do porządku ubłocony sprzęt ciężki czy elewację budynku. To narzędzia do ciężkiej pracy, a nie do niedzielnej mycia auta, choć i tu sprawdzą się fenomenalnie.

Sezon budowlany w naszym regionie bywa kapryśny, zima często zaskakuje drogowców

i budowlanców. Czy oferta JCB Tools przewiduje wsparcie w niskich temperaturach?

Jak najbardziej. Kluczowym elementem są nagrzewnice olejowe. Każdy fachowiec od wykończeń wie, że bez odpowiedniej temperatury tynki nie wyschną, a chemia budowlana nie zwiąże. Nagrzewnice JCB to potężne źródła ciepła. Są wydajne, bezpieczne i co ważne – bardzo mobilne. Pozwalają kontynuować prace wewnątrz budynków nawet w środku mroźnej, sądeckiej zimy. Dzięki nim sezon budowlany dla naszych klientów może trwać 12 miesięcy w roku.

Wspomniał Pan wcześniej o korzeniach BL SYSTEM, czyli maszynach do lasu i ogrodu. Czy w gamie JCB znalazło się coś, co łączy te dwa światy?

Bez wątpienia są to rębaki do gałęzi. To solidne, spalinowe maszyny, które budzą respekt swoją wydajnością. W regionie

takim jak nasz, gdzie mamy dużo terenów zielonych i sadów, rębak jest nieoceniony. Pozwala błyskawicznie uprzątnąć odpady po wycince czy pielęgnacji drzew, zamieniając je w użyteczną zrbkę. To idealny przykład urządzenia, które łączy naszą dotychczasową specjalizację z nową, profesjonalną mocą JCB.

Bycie oficjalnym dealerem w Nowym Sączu to prestiż, ale co to oznacza realnie dla klienta? Dlaczego miałyby przyjść właśnie do BL SYSTEM, a nie zamówić sprzętu w internecie?

Odpowiedź jest prosta: doradztwo i serwis. W internecie kupuje się "obrazek". U nas klient może wziąć narzędzie do ręki, sprawdzić, jak leży w dłoni, a my – znając specyfikę jego pracy – podpowiemy, czy potrzebuje klucza o momencie 400 Nm, czy może 1000 Nm. Jako autoryzowany punkt zapewniamy pełną opiekę posprzedażową

i gwarancyjną. Jeśli coś się wydarzy, klient wraca do nas, do ludzi, których zna, a nie wysyła sprzęt w nieznane. Rejestrujemy urządzenia, dbamy o przeglądy i mamy części zamienne. To jest ten spokój ducha, za który profesjonaliści nas cenią.

Brzmi to jak nowy rozdział dla Państwa firmy. Czego życzyć BL SYSTEM w tej "żółtej" przygodzie?

Życzymy sobie przede wszystkim tego, by narzędzia JCB Tools pomogły naszym klientom budować ich własne sukcesy. Bo gdy lokalny deweloper kończy inwestycję przed terminem, a rzemieślnik może wykonać więcej zleceń dzięki niezawodnemu sprzętowi, to my wiemy, że dobrze wykonaliśmy swoją pracę. Zapraszam każdego do naszego sklepu na Tarnowskiej 119 w Nowym Sączu – warto samemu przekonać się, co potrafi ta "żółta armia".

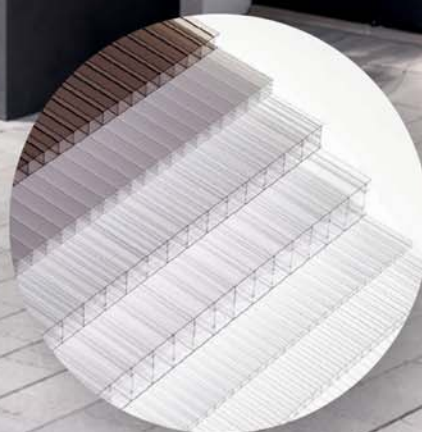
ServicePlast

POLIWĘGLAN LITY, POLIWĘGLAN KOMOROWY, AKCESORIA DO ZADASZEŃ

- Doradztwo
- Projekt
- Wycena

TWORZYWA SZTUCZNE

- Poliwęglan
- Plexi
- PHED
- DIBOND
- PCV
- ABS



ZESKANUJ
i dowiedz się więcej!
www.serviceplast.pl

ZADZWOŃ

tel. 732 500 154 lub 732 850 820

ul. Magazynowa 2, Nowy Sącz

Partnerzy wydania:





Miejsca w schronach wystarczy dla 1 procenta Polaków

Budownictwo ochronne – to nowy profil dyplomowania inżynierów i temat szkoleń dla samorządów, które uruchamia Politechnika Krakowska. – Stawiając na dwie nowe ścieżki edukacji w budownictwie ochronnym – akademicką i społeczną – wychodzimy naprzeciw ogromnym potrzebom rynku budowlanego i nowym obowiązkom samorządów – mówi Lucyna Domagała, dziekan Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Krakowskiej.

Potrzeby rodzą się z geopolitycznych wyzwań, które bezpieczeństwo, w tym cywilne, stawiają w centrum zainteresowania, a wraz z nim zwracają uwagę na tematykę budownictwa ochronnego. – To wyspecjalizowana dziedzina inżynierii lądowej, która zajmuje się projektowaniem, realizacją oraz utrzymaniem obiektów mających zapewnić ludziom bezpieczne schronienie przed skutkami nadzwyczajnych zagrożeń – mówi dr inż. Michał Kołaczkowski, koordynator do spraw budownictwa ochronnego na Wydziale Inżynierii Lądowej PK.

Cywilne budownictwo ochronne koncentruje się na ochronie ludności przed takimi czynnikami jak: skutki klęsk żywiołowych (np. gwałtowne wichury), odłamki amunicji i ostrzał z broni małoskalibrowej, zagruzowanie spowodowane zawaleniem się budynków, fala uderzeniowa wybuchu, promieniowanie z opadu promieniotwórczego, pożary czy skażenia chemiczne i biologiczne. Wśród obiektów zbiorowej ochrony (OZO) są budowle ochronne (schrony – obiekty hermetyczne z systemem filtracji oraz niehermetyczne ukrycia) oraz miejsca doraźnego schronienia (MDS).

– Ustawa z dnia 5 grudnia 2024 r. o ochronie ludności i obronie cywilnej zrewolucjonizowała podejście do infrastruktury ochronnej w Polsce. Nałożyła na jednostki samorządu terytorialnego obowiązek zapewnienia mieszkańcom miejsc schronienia w obiektach zbiorowej ochrony (OZO) – przypomina dr inż. Michał Kołaczkowski. – Nowe przepisy dotyczą zarówno inwentaryzacji, jak i ewentualnej modernizacji istniejącej infrastruktury, jak i planowania nowych inwestycji.

Od tego roku w nowych budynkach użyteczności publicznej powinien być zapewniony schron lub ukrycie, ewentualnie podziemie przygotowane do roli miejsca doraźnego schronienia (MDS). W nowoprojektowanych budynkach wielorodzinnych wymagany jest MDS w podziemiu lub budowla ochronna na życzenie inwestora.

Skala wyzwań związanych z nowymi obowiązkami jest w Polsce

ogromna także w związku ze znikomą liczbą i stanem technicznym istniejących obiektów zbiorowej ochrony. Jak wynika z danych Państwowej Straży Pożarnej z 2023 r., miejsc w schronach w Polsce wystarczy zaledwie dla niespełna 1 proc. populacji, a w ukryciach – dla niespełna 3 proc. Wiele istniejących obiektów jest zaniedbanych. Brakuje obiektów zbiorowej ochrony, ale też specjalistycznych kadr inżynierskich w obszarze budownictwa ochronnego.

W obu obszarach potrzeby rosną. Stąd właśnie rozwój oferty dydaktycznej przez nowy profil dyplomowania inżynierów budownictwa oraz specjalistyczne wsparcie dla przedstawicieli samorządów, które proponuje Politechnika Krakowska.

– Sytuacja geopolityczna w świecie uświadomiła wszystkim skalę zagrożeń. Nie bez przyczyny wprowadzono w Polsce nowe przepisy, bezpośrednio dotyczące decydentów, ale i inżynierów budownictwa, którzy muszą rozszerzać swoją wiedzę. Politechnika będzie w tym systemowo wspierać otoczenie społeczno-gospodarcze, tym bardziej, że nie chodzi tu wyłącznie

o dostosowanie się do przepisów, ale o długofalowe działania zwiększające bezpieczeństwo państwa – podkreśla dr inż. Michał Kołaczkowski.

Praktyczna wiedza dla samorządowców

Czego wymagają nowe przepisy? Czym różni się schron od ukrycia? Jakie wymagania techniczne musi spełniać piwnica adaptowana na MDS? Jak świadomie zarządzać procesami związanymi z inwestycjami publicznymi w zgodzie z nowymi przepisami? Gdzie szukać specjalistycznej wiedzy? Na takie m.in. pytania odpowie szkolenie na PK. – Damy uczestnikom uporządkowane zestawienie wymagań technicznych rozproszonych w różnych przepisach, pokażemy przykłady współczesnych rozwiązań technicznych i wyposażenia stosowanego w rzeczywistych obiektach. Przekażemy też wiedzę ułatwiającą samorządom przyszłą współpracę z projektantami i specjalistami różnych branż oraz komunikację z mieszkańcami. Będzie też okazja indywidualnie przedyskutować problemy specyficzne dla konkretnej gminy – zapowiada Michał Kołaczkowski.

Szkolenie w obszarze infrastruktury ochronnej rozpoczyna cykl działań Politechniki Krakowskiej, wspierających otoczenie społeczno-gospodarcze w tematyce ochrony ludności. Swoją ofertę uczelnia zaprezentowała podczas niedawnego Europejskiego Kongresu Samorządów w Mikołajkach. – Spotkała się z ogromnym zainteresowaniem samorządowców. Potwierdzają, że zdecydowanie potrzebują eksperckiego, ale praktycznego wsparcia w tej tematyce – mówi Monika Firlej, pełnomocniczka rektora PK ds. współpracy z samorządami. – Na Politechnice mamy w udzielaniu takiego wsparcia bogate doświadczenia. Uczelnia współpracuje z samorządami każdego szczebla w tematyce infrastruktury, transportu, budownictwa, ochrony środowiska, cyfryzacji. Teraz, z racji nowych przepisów i uwarunkowań zewnętrznych, zintensyfikujemy naszą specjalistyczną pomoc w obszarze ochrony ludności.

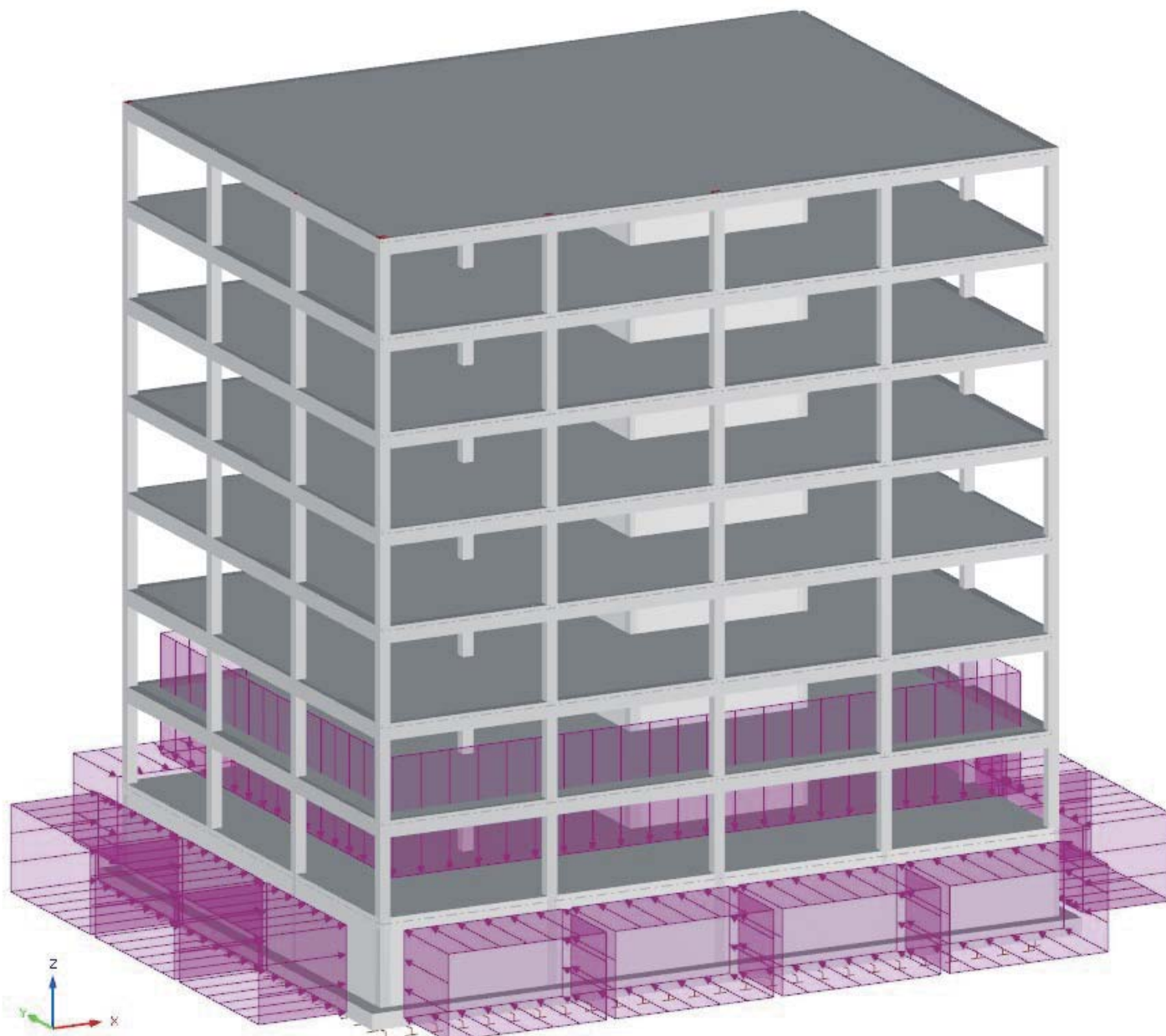
Krakowska uczelnia będzie rozszerzać grono merytorycznych partnerów projektów szkoleniowych związanych z bezpieczeństwem ludności. Właśnie finalizuje szczegóły

współpracy ze Stowarzyszeniem Świadoma Obrona Cywilna.

Profil „budownictwo ochronne” – inżynierska kadra przyszłości

Drugą ścieżką edukacji dot. budownictwa ochronnego jest nowy profil dyplomowania inżynierskiego na Politechnice Krakowskiej. Odpowiadając na długofalowe potrzeby rynku, Wydział Inżynierii Lądowej od roku akademickiego 2025/2026 uruchomił dla studentów studiów stacjonarnych I stopnia na kierunku budownictwo nowy profil dyplomowania w tym obszarze. Już pierwszy nabór dyplomantów, chcących podjąć temat związany z budownictwem ochronnym w swoich pracach inżynierskich, cieszył się tak dużym zainteresowaniem, że błyskawicznie zapelniał się limit przygotowanych dla nich 15 miejsc.

Profil dyplomowania to specjalistyczny obszar kształcenia i realizacji pracy dyplomowej, wybrany przez studenta w ostatnim roku studiów. Podczas seminarium dyplomowego oraz w ramach przedmiotów profilowych, wspierających tematykę pracy, student może pogłębić wiedzę w wybranej dziedzinie inżynierii.





RTX
Fabryka Okien

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

*Niech Wielkanoc przyniesie świeże spojrzenie,
więcej światła w codzienności i spokój,
który naprawdę zostaje w domu.*

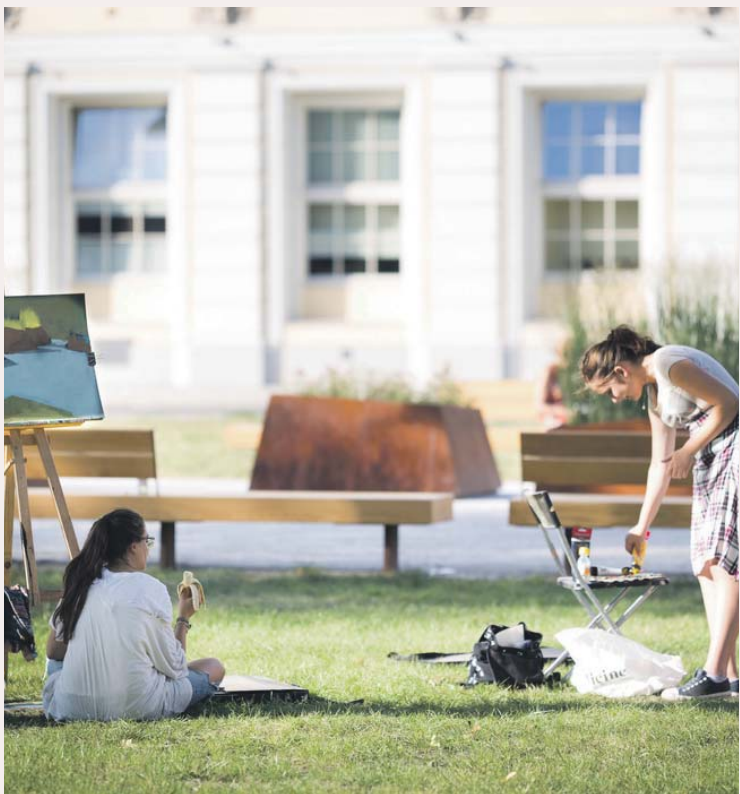
*Życzymy pięknych świąt pełnych rodzinnego ciepła,
radości i wiosennej nadziei.*

RTX FABRYKA OKIEN



Partnerzy wydania:





Od

30 lat

łączymy naturę, ludzi
i przestrzeń



Park M

- ✓ Tysiące zrealizowanych projektów
- ✓ Zieleń tworzona z pasji
- ✓ Ludzie, którzy budują jakość



parkmgroup



Park-M



park-m.pl

Partnerzy wydania:





Od 30 lat łączymy naturę, ludzi i przestrzeń

Opracy, która zostaje na lata – rozmowa z KRZYSZTOFEM MROZEM, prezesem Park M

Zabytkowe parki, miejskie skwery, place tętniące życiem, zieleni wracająca tam, gdzie jeszcze niedawno dominował beton. Ogrodnictwo krajobrazowe przeżywa dziś wyjątkowy moment – łączy tradycję z nowoczesnym podejściem do natury, a jednocześnie tworzy miejsca, z których korzystają całe pokolenia. O tym, jak zmienia się projektowanie zieleni, na czym polega rzemiosło w tej branży i dlaczego Park M zaprasza do pracy osoby, które chcą tworzyć przestrzeń na lata, rozmawiamy z prezesem firmy Krzysztofem Mrozem.

– W debacie publicznej coraz częściej mówi się o powrocie do natury: łąkach kwietnych, miejskiej bioretencji, odkrywaniu rzek. Czy to trwała zmiana czy chwilowa moda?

Krzysztof Mróz: Z mojego punktu widzenia to ewolucja, a nie moda. Mody przemijają – raz jest popularna dzika łąka, innym razem geometryczne rabaty, a za chwilę znów wracamy do czegoś pośredniego. Projekty zieleni muszą jednak być odporne na takie „zachwiania”. My nie podążamy za trendami bez refleksji. Staramy się łączyć estetykę, funkcję, trwałość i bezpieczeństwo, bo to one decydują o jakości przestrzeni.

– Czyli nie da się stworzyć jednej recepty na idealny ogród?

Nie i nigdy się nie dało. Każdy teren ma swoją historię, warunki, potrzeby użytkowników. Inaczej projektuje się ogród prywatny, inaczej miejski park. W publicznych przestrzeniach kluczowe jest myślenie o przyszłych pokoleniach, zmianach klimatycznych, deficycie wody. Stąd rosnąca rola błękitno zielonej infrastruktury i bioretencji – zatrzymywania wody tam, gdzie spadła, zamiast jej szybkiego odprowadzania.

– W ostatnich latach głośno było o sporach między zwolennikami ogrodów naturalistycznych a tymi, którzy preferują większą swobodę doboru gatunków. Jak Pan to ocenia?

To prawda, istnieją dwie skrajne szkoły. Jedna mówi: wyłącznie gatunki rodzime. Druga: pełna dowolność. Ja jestem zwolennikiem rozsądku. W miastach często mamy do czynienia z wyspami ciepła, ekstremalnymi różnicami temperatur – tam gatunki rodzime sobie nie radzą. Dlatego czasem rośliny spoza lokalnej flory są wręcz konieczne. Ważne, aby wykluczać gatunki inwazyjne, ale nie demonizować obcych, które wcale ekosystemowi nie szkodzą.

– Park M realizuje projekty w całej Polsce. Jak duża jest skala takich prac?

Ogromna. Jesteśmy obecni na 3/4 terytorium kraju i realizujemy projekty, które nie znikają po sezonie – one mają trwać dekady. To parki miejskie, rewitalizacje przestrzeni, odkrywanie rzek, fontanny, miejsca rekreacyjne. Przykłady? Park w Białymstoku z fontanną o powierzchni około 10 arów, Góra Parkowa w Krynicy, park w Szczawnicy czy inwestycje w Łodzi, gdzie wraca się do rzek w przestrzeni miejskiej. To projekty, które zmieniają miasta na dziesięciolecia, a wykonanie każdego z nich wymaga precyzji i doskonałej koordynacji.

– Jak wygląda praca przy takich realizacjach? Z zewnątrz efekt wydaje się imponujący, ale niewidoczny jest ogrom pracy technicznej.

Dokładnie. Ogrodnictwo krajobrazowe bywa mylone z prostą pielęgnacją zieleni. Tymczasem to fach – rzemiosło łączące wiedzę techniczną



i praktyczne umiejętności. Na budowie parku nie ma miejsca na przypadek. Potrzebujemy brukarzy, kamieniarzy, ogrodników, operatorów ciężkiego sprzętu, kierowców, pracowników ogólnobudowlanych. Każdy odpowiada za fragment, który wpływa na efekt końcowy.

– Czy w Park M jest miejsce dla osób, które dopiero zaczynają?

Oczywiście. Nie wymagamy, żeby każdy od razu był specjalistą. Jeżeli ktoś jest zaangażowany i chce się uczyć, znajdzie u nas miejsce. Ważna jest odpowiedzialność, samodzielność i szacunek do pracy. To wartości, które w terenie bardzo szybko wychodzą na jaw – bo tam nie da się niczego udawać.

– Jakie warunki oferujecie pracownikom?

Stawiamy na stabilność i uczciwość. Pracujemy przy dużych projektach publicznych, więc planowanie musi być precyzyjne – dzięki temu możemy zapewnić ciągłość pracy i atrakcyjne, stabilne wynagrodzenie. Po okresie wdrożenia pracownicy mają dostęp do systemu premiowego. Ważna jest także informacja zwrotna – każdy wie, co robi dobrze i co może jeszcze poprawić.

– Wartości firmy często brzmią jak slogany. Jak jest u Was?

U nas nie ma haseł na ścianie. Wartości wiadać w pracy: współpraca, skuteczność, jakość. Nie da się zbudować parku w pojedynkę. Trzeba myśleć o detalu, o trwałości, o bezpieczeństwie użytkowników. I trzeba być odpowiedzialnym za to, co się robi. Tacy ludzie odnajdują się u nas najlepiej.

– Co powiedziałby Pan osobom, które zastanawiają się nad pracą w tej branży?

Jeśli ktoś lubi naturę, pracę na świeżym powietrzu, satysfakcję z widocznego efektu – to jest miejsce dla niego. Ta praca czasem bywa wymagająca, wymaga myślenia, determinacji i współpracy. Ale daje ogromną satysfakcję, bo tworzymy coś, co ludzie będą oglądać, podziwiać i wykorzystywać przez wiele lat.

Park M zaprasza do zespołu

Firma poszukuje osób:

- dokładnych i sprawnych technicznie,
- potrafiących pracować w zespole,
- odpowiedzialnych za swoją pracę,
- chętnych do nauki i rozwoju,
- ceniących jakość i realny wpływ na przestrzeń publiczną.

Jeśli chcesz budować miejsca, które zostaną na lata – Park M może być dla Ciebie.



Partnerzy wydania:





Od pasji do silnej firmy – historia Grupy Grand



Cztery obszary działalności, trzy własne produkty, około 200 pracowników – dziś Grupa Grand to firma o stabilnej pozycji i dużym potencjale, budowanym przez ponad 40 lat. Za liczbami stoi jednak coś ważniejszego: konsekwencja, determinacja i zaufanie do ludzi, które od początku wyznaczają kierunek przedsiębiorstwa z Sądecczyzny. To także niezliczone zrealizowane plany, duże i małe sukcesy, ale i momenty walki z przeciwnościami oraz pełne optymizmu spojrzenie w przyszłość.

Historia firmy Grand pokazuje, że sukces nie pojawia się od razu. Zaczyna się od decyzji, pracy i wytrwałości. W 1984 roku Andrzej Grygiel założył w Jasiennej niewielki zakład ślusarski. Był to rodzinny biznes, rozwijany krok po kroku, z dużym zaangażowaniem i wiarą w to, że konsekwentna praca przynosi efekty. Wiele osób wątpiło w jego powodzenie. To jednak jeszcze bardziej motywowało do pracy przedsiębiorcę z gminy Korzenna. Jak zawsze podkreśla, na sukces Grupy Grand przez lata pracowały ręce i umysły wielu ludzi. Niektórzy są częścią firmy do dziś.

Z biegiem lat firma rosła, rozwijała kolejne obszary działalności i podejmowała nowe wyzwania. Jednym z kluczowych momentów było wejście w 1990 roku w branżę budowlaną, a następnie inwestycja w nowoczesne zaplecze produkcyjne w Korzennie. To właśnie tutaj w 2015 roku powstał nowoczesny zakład produkcyjny i przestrzeń do dalszego rozwoju – zarówno technologicznego, jak i organizacyjnego.

Dziś Grupa Grand funkcjonuje w kilku obszarach – od produkcji i budownictwa, przez nowoczesne rozwiązania technologiczne, aż po działalność usługową. Realizuje zarówno duże inwestycje, jak i mniejsze projekty. Niezależnie od skali, fundament pozostaje ten sam: odpowiedzialność, jakość i współpraca.

Częścią Grupy Grand jest również Grand Chotowa Hotel***SPA & Resort w województwie podkarpackim, działający od 2005 roku. To przestrzeń wypoczynku dla rodzin, dzieci i wszystkich, którzy chcą aktywnie spędzić czas: trzygwiazdkowy hotel, strefa spa, plaża nad zalewem z czystą przepływową wodą i plenerowymi atrakcjami, a także obiekt konferencyjny o nazwie Wehikuł

Czasu. – W ostatnim czasie znacząco zwiększyliśmy bazę noclegową oraz zaplecze konferencyjne w Grand Chotowa, a kolejnym krokiem będzie dalsza rozbudowa hotelu i pełne wykorzystanie potencjału tego pięknego miejsca. Stworzyła je natura, a my pomagamy innym czerpać z tego daru – zaznacza prezes Andrzej Grygiel.

W 2010 roku firma Grand rozszerzyła swoją działalność o kolejny filar – branżę sprzedaży paliw płynnych na franchisingowej Stacji Paliw Orlen w Bartkowej-Posadowej.

Szczególnym etapem rozwoju firmy było stworzenie własnych produktów, o czym zawsze marzył jej prezes i założyciel. Baseny ze stali nierdzewnej oraz urządzenia do automatycznego, pionowego parkowania samochodów Grand Vertical Parking to przykład, jak doświadczenie i odwaga w podejmowaniu decyzji mogą przełożyć się na rozwiązania innowacyjne nawet w skali światowej. To także dowód, że lokalna firma może skutecznie konkurować z bardzo dużymi przedsiębiorstwami.

Nowym obszarem działalności Grupy Grand jest produkcja stolarki aluminiowej klasy

premium. Firma realizuje duże przeszklenia, fasady oraz zaawansowane konstrukcje aluminiowe dla nowoczesnego budownictwa. To rozwiązania wykorzystywane zarówno w obiektach komercyjnych, jak i w inwestycjach prywatnych, gdzie liczy się jakość, estetyka i precyzja wykonania. Bogate doświadczenie oraz zaawansowane zaplecze produkcyjne pozwala na podejmowanie wymagających projektów, dopasowanych indywidualnie do potrzeb klienta i charakteru inwestycji.

Projekty zrealizowane w ciągu lat przez firmę z gminy Korzenna można zobaczyć w wielu miejscach, nie tylko w naszym kraju. To około 150 różnego rodzaju obiektów, a wśród nich: budynki administracyjne, obiekty sportowe, kryte i otwarte baseny oraz aquaparki, obiekty dla służb mundurowych i wojska, a także zabytki, które przeszły renowację i konserwację. Obecnie firma podejmuje się coraz większych realizacji budowlanych – obiektów użyteczności publicznej i basenów z zastosowaniem niecek ze stali nierdzewnej.

W 2023 roku dotychczasowa działalność gospodarcza Grand

Andrzej Grygiel została przekształcona w spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością o nazwie Grupa Grand Sp. z o.o. Dzięki konsekwentnym inwestycjom w jakość, potencjał oraz kompleksowość marka Grand cieszy się rozpoznawalnością oraz zaufaniem ze strony klientów. Choć dziś firma realizuje projekty w całej Polsce i poza jej granicami, pozostaje silnie związana z regionem. To tutaj powstała, tutaj się rozwija i tutaj chce budować swoją przyszłość – tworząc miejsca pracy i współpracując z lokalnymi partnerami. Grupa zamierza wyraźnie postawić na rozwój, inwestować w ludzi, technologie i kolejne projekty, nie zapominając przy tym, gdzie wszystko się zaczęło.

– Planujemy budowę kolejnej hali produkcyjnej, która zwiększy nasze możliwości techniczne i pozwoli realizować jeszcze większe projekty. Jednocześnie chcemy tworzyć nowe miejsca pracy, ale stawiamy także na współpracę z lokalnymi firmami i partnerami. Wierzymy, że to właśnie wspólne działania budują realną siłę i trwały rozwój – wyjaśnia prezes Andrzej Grygiel.



Partnerzy wydania:





Nowoczesne mieszkania na wynajem w zasięgu ręki

Szukasz stabilnego miejsca do życia, które łączy w sobie wysoki standard, nowoczesne technologie i przede wszystkim bezpieczeństwo? Sąddeckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego (STBS) ogłosiło nabór wniosków na wynajem 137 nowych mieszkań przy ul. 29 Listopada. To unikalna szansa dla osób, które chcą zamieszkać „na swoim” bez konieczności zaciągania wieloletniego kredytu hipotecznego. Należy jednak wyraźnie podkreślić: mieszkania w zasobach STBS są przeznaczone wyłącznie na najem i nie ma możliwości ich wykupu na własność. W zamian lokatorzy otrzymują stabilność najmu, której próżno szukać u prywatnych właścicieli, oraz czynsz znacznie niższy od stawek rynkowych.

Dlaczego warto wybrać STBS? Bezpieczeństwo i oszczędność

Głównym atutem oferty STBS jest jej dostępność cenowa. Szacuje się, że mieszkańcy budynków Towarzystwa płacą za eksploatację około 38% tego, co musieliby zapłacić na wolnym rynku. Stawki czynszu są ustalane tak, aby pokrywały jedynie koszty utrzymania, remontów oraz spłatę zobowiązań inwestycyjnych, bez nastawienia na komercyjny zysk. Co więcej, najemcy mogą ubiegać się o dopłatę do czynszu w ramach programu „Mieszkanie na Start”, co dodatkowo obniża miesięczne koszty przez okres nawet do 15 lat.

STBS to także gwarancja bezpieczeństwa i stabilności. Umowa najmu z miejską spółką daje pewność, że nikt nagle nie wypowie najmu z powodu chęci sprzedaży lokalu, a zasady współpracy są przejrzyste i oparte na przepisach prawa.

Komfort i nowoczesność przy ul. 29 Listopada

Inwestycja przy ul. 29 Listopada to nie tylko dach nad głową, ale przemyślana przestrzeń do życia. Do dyspozycji przyszłych najemców oddanych zostanie 137 mieszkań o zróżnicowanej powierzchni: od 1-pokojowych (5 lokali) po przestronne, 4-pokojowe apartamenty (22 lokale).

Osiedle wyróżnia się innowacyjnym podejściem do technologii i komfortu. Jako pierwsze w Polsce będzie korzystać z magazynu energii opartego na przemianie fazowej, co pozwoli na ekologiczne i oszczędne ogrzewanie oraz chłodzenie mieszkań matami kapilarnymi. Na terenie osiedla zaplanowano również tętnię solankową,

Jak ubiegać się o nowe mieszkanie od STBS? Przewodnik po naborze

Sąddeckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego (STBS) prowadzi nabór na 137 nowoczesnych mieszkań przy ul. 29 Listopada w Nowym Sączu. Proces dwuetapowy z przejrzystym systemem punktowym.

PROCES SKŁADANIA WNIOSKU – KROK PO KROKU

KROK 1: Wniosek Online (18.03 – 10.04.2026)
Wypełnij formularz wyłącznie drogą elektroniczną na stronie nabor26.stbsns.pl do godziny 24:00.

KROK 2: Dokumenty papierowe (do 13.04.2026)
Podpisany wydruk złóż osobiście przy ul. Szwedzkiej 2 lub wyślij pocztą (decyduje data wpływu).

KROK 3: Weryfikacja i Punktacja
Masz 7 dni na dostarczenie dokumentów potwierdzających punkty (np. zaświadczenie z US lub ZUS).

WAŻNE ZASADY I KOSZTY

Brak tytułu prawnego do innego lokalu
Najemca ani żaden domownik nie może posiadać własności innego mieszkania lub domu w Polsce.

Finansowanie: Kaucja i Partycypacja
Wymagana kaucja (10-12x czynsz) oraz partycypacja w kosztach budowy (zazwyczaj do 30%).

Kto zyskuje najwięcej punktów?
Premiowani są m.in. obecni najemcy komunalni (50 pkt) oraz studenci kierunków medycznych i technicznych.

DOSTĘPNE LOKALE MIESZKALNE

1-pokojowe	2-pokojowe	3 i 4-pokojowe
5	61	71
Idealne dla singli lub seniorów	Najliczniejsza kategoria lokali	Dedykowane rodzinom

NotebookLM

plac zabaw, mini amfiteatr oraz parking podziemny. To standard, który często przewyższa ofertę komercyjnych deweloperów.

Kto może złożyć wniosek?

O najem mogą ubiegać się osoby, które spełniają określone warunki:

- Brak tytułu prawnego do innego lokalu mieszkalnego na terenie Polski.
- Spełnienie kryteriów dochodowych – dochód gospodarstwa domowego musi mieścić się w widełkach określonych w uchwale Rady Miasta (nie może być zbyt niski, by zapewnić opłacalność, ani przekraczać ustawowych progów maksymalnych).
- Wpłata partycypacji i kaucji – przyszli najemcy współuczestniczą w kosztach budowy (zazwyczaj do 30% wartości) oraz wpłacają kaucję

zabezpieczającą w wysokości od 10 do 12-krotności czynszu.

Szczegółowy proces naboru – jak i kiedy złożyć wniosek?

Proces naboru jest dwuetapowy i wymaga zachowania rygorystycznych terminów. Wnioski złożone po terminie lub niekompletne nie będą rozpatrywane.

Etap 1: Wniosek online Należy wypełnić formularz elektroniczny na stronie <https://nabor26.stbsns.pl/>.

- Termin: od 18 marca 2026 r. do 10 kwietnia 2026 r. (godz. 24:00).

Etap 2: Złożenie wersji papierowej Wydrukowany i podpisany wniosek (przez wszystkich wnioskodawców) należy dostarczyć w ciągu dwóch dni roboczych od wysłania formularza online, lecz



nie później niż do 13 kwietnia 2026 r. do godziny 14:00. Dokumenty można złożyć:

1. Osobiście: w Punkcie Obsługi Mieszkańców przy ul. Szwedzkiej 2 (parter) w Nowym Sączu, w godzinach 8:00–14:00.
2. Pocztą: na adres Urząd Miasta Nowego Sącza, ul. Rynek 1, 33-300 Nowy Sącz, z dopiskiem „nabór wniosków z zasobów STBS” (decyduje data wpływu do Urzędu!).

W ciągu 7 dni od złożenia wniosku należy dostarczyć wymagane załączniki, takie jak zaświadczenia z Urzędu Skarbowego i ZUS za rok poprzedni oraz oświadczenia o braku własności nieruchomości.

Ostateczna lista najemców, uszeregowana według zdobytych punktów (np. za posiadanie dzieci, niepełnosprawność czy status absolwenta), jest zatwierdzana

przez Prezydenta Miasta Nowego Sącza. Nie zwlekaj – to Twoja droga do bezpiecznego i nowoczesnego mieszkania!

Kryteria pierwszeństwa

Dokładne kryteria punktowe, na podstawie których oceniane są wnioski o najem mieszkań STBS, zostały określone w załączniku do uchwały Rady Miasta Nowego Sącza. Punkty przyznawane są za następujące okoliczności:

Kryteria rodzinne i wiekowe

- Posiadanie dzieci: Za każde dziecko w gospodarstwie domowym przyznawane jest 20 punktów.
- Wiek najemcy (do 35 lat): Jeśli najemca nie przekroczył 35. roku życia lub jest to małżeństwo/osoby w pożyciu, z których przynajmniej jedna nie przekroczyła tego wieku – 20 punktów.



Status majątkowy i oszczędności

- Brak prawa do innego lokalu: Jeśli żadna osoba w gospodarstwie domowym nie posiada i nie posiadała prawa własności do domu lub mieszkania (w tym spółdzielczego własnościowego) – 20 punktów.
- Książeczka mieszkaniowa: Posiadanie wkładu na książeczkę mieszkaniowej wystawionej do 23 października 1990 r. – 20 punktów.
- Partycypacja w kosztach: Najemca partycypujący w kosztach budowy na podstawie umowy z inwestorem – 30 punktów.

Wyszkolenie i praca

- Absolwenci uczelni (do 30 lat): 25 punktów.
- Studenci (do 30 lat): 25 punktów.
- Stopnie naukowe: Posiadanie stopnia doktora, doktora habilitowanego lub tytułu profesora – 30 punktów.
- Zmiana miejsca zamieszkania: Przeprowadzka w celu podjęcia pracy lub nauki poza obecnym miejscem zamieszkania – 5 punktów.

Specjalistyczne kierunki studiów (punkty dodatkowe)

Punkty te są przyznawane niezależnie od podstawowych punktów za status studenta lub absolwenta:

- Kierunki medyczne (służba zdrowia): Student – dodatkowe 35 pkt, absolwent – dodatkowe 40 pkt.
- Nowoczesne technologie i innowacje: Student – dodatkowe 35 pkt, absolwent – dodatkowe 40 pkt.

Zdrowie i sytuacja mieszkaniowa w mieście

- Niepełnosprawność: Osoba do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności lub osoba powyżej 16. roku życia ze stopniem znacznym lub umiarkowanym – 10 punktów.

- Zasób komunalny miasta:
 - ✓ Osoba uprawniona do wynajmu z zasobu miasta, która zrezygnuje z tego uprawnienia – 10 punktów.
 - ✓ Aktualny najemca lokalu komunalnego, który zobowiąże się do rozwiązania umowy i opróżnienia lokalu – 50 punktów.

Wnioski są szeregowane na liście od największej do najmniejszej liczby uzyskanych punktów. Ostateczną listę najemców zatwierdza Prezydent Miasta Nowego Sącza.

Dopłaty do czynszu

Dopłaty do czynszu w ramach programu „Mieszkanie na Start” to system bezzwrotnego wsparcia finansowego dla najemców, który ma na celu realne obniżenie miesięcznych kosztów utrzymania lokalu. Program ten funkcjonuje w oparciu o ustawę z dnia 20 lipca 2018 r. o pomocy państwa w ponoszeniu wydatków mieszkaniowych.

Oto szczegółowe zasady działania tego mechanizmu:

- Mechanizm finansowania: Dopłaty są wypłacane przez Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK) ze środków Funduszu Dopłat na wniosek gminy. Gmina następnie przekazuje te środki bezpośrednio na rachunek inwestora (STBS) w imieniu najemcy, co skutkuje obniżeniem kwoty czynszu, którą lokator musi faktycznie zapłacić.
- Czas trwania pomocy: Wsparcie może być stosowane przez okres do 15 lat z perspektywy najemcy, natomiast same dopłaty do danej inwestycji mogą być wypłacane przez maksymalnie 20 lat od jej zakończenia.
- Warunki utrzymania dopłat:
 - ✓ Najemca korzystający z dopłat nie może podnajmować mieszkania ani jego części innym osobom.
 - ✓ Wymagane jest składanie corocznych oświadczeń o liczbie osób wchodzących w skład gospodarstwa domowego oraz o wysokości uzyskiwanych dochodów. Niezłożenie tych oświadczeń skutkuje wstrzymaniem wypłaty wsparcia.
- Utrata prawa do wsparcia: Prawo do dopłat wygasa, jeśli najemca lub jakakolwiek osoba z jego gospodarstwa domowego uzyska prawo własności lub inne prawo do innego budynku lub lokalu mieszkalnego.
- Sankcje za nieprawidłowości: W przypadku stwierdzenia, że dopłaty przyznano na podstawie fałszywych oświadczeń lub dokumentów, najemca jest zobowiązany do zwrotu nienależnie pobranych kwot wraz z odsetkami ustawowymi.

Podpisanie umowy najmu z uwzględnieniem dopłat następuje po wcześniejszym zawarciu przez gminę stosownej umowy z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. Aby móc ubiegać się o to wsparcie, najemca musi posiadać obywatelstwo polskie lub spełniać określone warunki przewidziane dla cudzoziemców.

Innowacja na skalę kraju: Jak bateria termiczna w nowosądeckim STBS obniży rachunki mieszkańców

Sądeckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego (STBS) po raz kolejny udowadnia, że budownictwo społeczne może być synonimem nowoczesności i ekologii. W ramach nowej inwestycji przy ul. 29 Listopada w Nowym Sączu, spółka wdraża rozwiązanie pionierskie w skali całej Polski – magazyn energii oparty na baterii termicznej wykorzystującej przemianę fazową. To technologia, która ma realnie wpłynąć na komfort

życia lokatorów i, co najważniejsze, na wysokość ich rachunków.

Czym jest bateria termiczna i jak działa?

Bateria termiczna to serce systemu grzewczego i chłodniczego powstającego osiedla. Jej działanie opiera się na zjawisku przemiany fazowej, a konkretnie na wykorzystaniu energii utajonej krystalizacji. Mechanizm ten jest niezwykle wydajny: ilość energii potrzebna do zamiany cieczy w lód przy temperaturze 0°C jest równoważna energii niezbędnej do ogrzania tej samej objętości wody aż do 80°C.

W praktyce system ten pozwala na:

- Odzyskiwanie energii: Magazynowanie ciepła lub chłodu i oddawanie go w odpowiednim momencie.
- Ogrzewanie i chłodzenie: Dzięki zastosowaniu mat kapilarnych w mieszkaniach, system będzie służył nie tylko

do utrzymania ciepła zimą, ale również do komfortowego chłodzenia pomieszczeń w upalne lato.

Dlaczego postawiono na tę technologię?

Decyzja o wdrożeniu baterii termicznej nie była przypadkowa. Analizy wykazały, że na działce przy ul. 29 Listopada wykonanie głębokich odwiertów pod tradycyjne pompy ciepła było niemożliwe. Prezes STBS, Jacek Żelasko, zainspirowany rozwiązaniami z Niemiec, Holandii i Belgii, zdecydował się na technologię, która doskonale sprawdza się w dużej skali, a w Polsce jest absolutną nowością.

Realne korzyści dla najemców

Zastosowanie tak zaawansowanych technologii wpisuje się w strategię minimalizowania kosztów stałych dla mieszkańców. Według danych spółki, lokatorzy budynków STBS płacą za eksploatację średnio około 38% tego,

co musieliby zapłacić na wolnym rynku. Bateria termiczna, poprzez optymalizację poboru energii elektrycznej i ciepłej, ma ten wynik jeszcze poprawić.

Przyszłość i dalsze innowacje

Inwestycja przy ul. 29 Listopada, o wartości przekraczającej 80 mln zł, to dopiero początek technologicznej ofensywy STBS. Spółka nawiązała współpracę z Politechniką Śląską, z którą bada możliwości pozyskiwania energii z wiatru. Pierwsze pomiary na wysokości piątego piętra wykazały, że bezszelestne instalacje o pionowej osi obrotu mogą produkować nawet 2–3 razy więcej energii niż popularna fotowoltaika.

Wybierając mieszkanie w zasobach STBS, najemcy zyskują nie tylko stabilny dach nad głową bez możliwości wykupu na własność, ale przede wszystkim dostęp do najnowocześniejszych rozwiązań, które łączą troskę o środowisko z realnymi oszczędnościami w domowym budżecie.



Nowoczesne, tanie i ekologiczne mieszkania w zasięgu ręki

Nabór trwa do 10 kwietnia



nabor26.stbsns.pl



Partnerzy wydania:





Swoboda projektowania bez kompromisów

Nowoczesna architektura nie lubi przyrządkowych dodatków. Prosta bryła, czysta linia elewacji i efekt „monolitu” to dziś znak rozpoznawczy współczesnych domów. W takim projekcie drzwi wejściowe muszą sprostać znacznie większym wymaganiom, nie tylko technicznym, ale też wizualnym. Drzwi zewnętrzne WIŚNIEWSKI zostały zaprojektowane z myślą o bezpośredniej ekspozycji na warunki atmosferyczne. I co najważniejsze – montaż bez zadaszenia nie oznacza utraty gwarancji.

Gdy pogoda nie ma znaczenia

Drzwi zewnętrzne WIŚNIEWSKI zostały zaprojektowane z myślą o bezpośredniej ekspozycji na warunki atmosferyczne. Jak podkreśla Robert Mastalski, menadżer produktu WIŚNIEWSKI: – Nowoczesne drzwi wejściowe nie wymagają osłony, jeśli zostały zaprojektowane z myślą o realnych warunkach użytkowania. Brak zadaszenia nie oznacza dziś ryzyka, daje natomiast pełną swobodę projektowania.

Drzwi WIŚNIEWSKI są odporne na deszcz, śnieg, wiatr oraz



promieniowanie UV. Zastosowanie specjalnych powłok ochronnych skutecznie zabezpiecza skrzydło i ościeżnicę przed wilgocią oraz korozją. Wzmocniona konstrukcja zapewnia stabilność nawet przy dużych różnicach temperatur. Dzięki temu drzwi nie ulegają odkształceniom, nie tracą szczelności i nie zmieniają

swojego wyglądu, nawet gdy stanowią pierwszą linię kontaktu z czynnikami atmosferycznymi.

Architektura bez zbędnych dodatków

Współczesna architektura coraz częściej traktuje drzwi wejściowe jak integralny element elewacji, a nie osobny detal wymagający

ochrony dodatkowymi konstrukcjami. To zmiana myślenia: zamiast projektować zadaszenie, projektuje się produkt odporny na rzeczywiste warunki. Dzięki temu architekt może pracować formą bez kompromisów, a inwestor zyskuje spójność estetyczną i trwałość, która nie zależy od dodatkowych elementów – podkreśla

Robert Mastalski. Brak zadaszenia nad wejściem to nie tylko kwestia oszczędności, lecz przede wszystkim świadomy wybór estetyczny. Takie rozwiązanie pozwala uzyskać czystą, spójną formę budynku, w której drzwi wejściowe stają się wyrazistym i reprezentacyjnym akcentem elewacji. Daje to większą swobodę w projektowaniu bryły domu, umożliwia idealne dopasowanie koloru i faktury drzwi do fasady oraz pozwala osiągnąć nowoczesny, minimalistyczny efekt, pozbawiony wizualnych „przybudówek”.

Modele zaprojektowane na więcej

Wszystkie modele drzwi wejściowych WIŚNIEWSKI można montować bez zadaszenia, bez obaw o utratę gwarancji. Dla inwestora oznacza to pełną swobodę projektową, mniejsze koszty dodatkowych elementów architektonicznych oraz pewność trwałości i bezpieczeństwa na długie lata. Jeśli projekt Twojego domu zakłada nowoczesną, czystą bryłę, drzwi wejściowe WIŚNIEWSKI pozwalają zrealizować tę wizję bez kompromisów. I bez zadaszenia.

REKLAMA



WZROST ZACZYNA SIĘ TUTAJ



OGRODNICZY
Dom Handlowy

ul. Paderewskiego 5
Nowy Sącz

DONICZKI NASIONA
MASZYNY OGRODNICZE | NAWOZY | ZIEMIE
OPRYSKIWACZE | ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN
NAWADNIANIE | NARZĘDZIA OGRODNICZE
SERWIS MASZYN OGRODNICZYCH

Zaobserwuj i bądź na bieżąco: www.facebook.com/OgrodniczyDomHandlowyNowySacz

Partnerzy wydania:

