

Lider mógł być tylko jeden!



Ludomira Handzla

Deklasuje konkurencję!

- ✓ **Największe wsparcie mieszkańców**
- ✓ **Poparcie tysiący nowosądeczan**



LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta **Nowego Sącza**

MARZENA OLEŚ KLUSKA

TRZECIA DROGA
MIEJSCE **2**

*Czarna Owca
do sejmiku!*

Polska 2050
Szymona Hołowni

TRZECIA
DROGA

Materiał KKW Trzecia droga PSL - PL2050 Szymona Hołowni

Partnerzy wydania:



Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN

Ford
Wikar

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY

TEGOBORZE
1993

AUTO-COMPLEX

BORYS

dts²⁴

SADECZANKA

7 marca 2024 | nr 4 (633)
gazeta bezpłatna nakład: 20 000*

*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej

**W numerze
galeria historii
niepospolitych
kobiet**

**Katarzyny Ucherskiej życie w tempie 195 uderzeń
serca na minutę**

» str. 4-5



TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Daria ze Śląska tu będzie



Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Gdybym nie miał tylu ważnych spraw, mógłbym mieć z wami psa. Mógłbym was do siebie zaprosić. Posłuchalibyśmy płyt Fisza. Obejrzeli „Chinatown”. Powiedziałbym wam, co teraz. Co zrobię 14 kwietnia. I tak powiem. To będzie noc, projekcja, miękkie światła na twarzy, sold-out totalny i zarazem najsamotniejsze miejsce na ziemi: jej słowa,

jej aura, jej domknięcia poznawcze. Piękne eksplozje na słonicach i fantastyczne końce świata...

Słyszę klakson. Podjeżdża po mnie Fiat Stilo. Wychodzę jak na pogrzeb, wypijam parę piw z Peggy Brown i Meryl Streep. Falstart – wróć. Chyba coś jeszcze, coś zmyślę jeszcze, wezmę kąpiel, perfum, zbiję kwaśne pH. Składnie przeciągnę się jak kot, który zawsze chce być z tej drugiej strony drzwi. Idę. Niech ta noc się już zacznie. Niech wszystkie moje sztuki wstaną z martwych i zatańczą jak Gambino. Niech tragedie i płacz ruszą w ekstatycznym kondukcje po jeszcze jedną szansę. Sprowokują,

przebudzą emocjonalnym zamętem, przeszyją szarością, samotną i bezgłosną. Z pamięcią do złych słów i po trupach do ciebie.

Powiem wam, co będę robić 14 kwietnia. Będę pod sceną. Będę patrzył na nią jak na film, będę myślał o nich wszystkich. Podobno to lubią, ponoć przynioszę szczęście im. Jestem ich totemem, updatem, firewallem, noszę w kopiach zapasowych. W tagach wszystkich potarganych losów przeglądam się jak w lustrze – miała zagrać na bis... Zatem wrócę wolniej niż zwykle, a rano najpewniej poćwiczę późne wstawanie, by napisać do was, że Daria ze Śląska tu była.

Dzień Kobiet z DTS i Nowosądecką Małą Galerią

8 marca zapraszamy Cię na niezwykły wieczór promocji specjalnego wydania DTS „Sądeczanka”.

Zaczynamy o 16:30 od warsztatów oddechowych prowadzonych przez Katarzynę Kachel.

Od 17:30 do 19:00 podwieczorek przy mikrofonie. W całkiem nowej odsłonie, uwielbiany przed laty format krótkich rozmów z bohaterkami naszego wieczoru. Szczegółów nie zdradzamy, ale obiecujemy, że ani minuty nikt nie będzie się nudził.

19:00 – koncert zespołu Diabelskie Skrzypce.



Wstęp wolny, na hasło: DTS.



KARTKI Z KALENDARZA

8 marca

(1914) W Nowym Sączu uroczyscie poświęcono gmach nowego ratusza, powstałego w miejsce dawnego budynku magistrackiego zniszczonego w wyniku pożaru w 1894 r. Ratusz zbudowany został wg projektu budowniczego miejskiego Jana Perosia, przy udziale architekta krakowskiego Karola Knausa.

10 marca

(1912) W Nowym Sączu na Wólkach uruchomiono elektrownię. Stało się to w 30. rocznicę oddania do użytku przez Thomasa Edisona pierwszej na świecie elektrowni w Nowym Jorku. Posiadała moc 700 kW, a prąd wytwarzały dwie turbiny dieslowskie. Koszt inwestycji to 800 tys. koron. Regularną pracę rozpoczęła 1 czerwca.

12 marca

(1988) Zmarł Mieczysław Kozdruń, uznawany za twórcę „polskiej szkoły skoczków narciarskich”. Urodził się w 1911 r. w Limanowej, był trenerem kadry narodowej w latach 1950–1967. Jego podopieczny Antoni Łaciak zdobył wicemistrzostwo świata w Zakopanem w 1962 r.

17 marca

(1900) W Budzowie k. Kalwarii urodził się Józef Marek – twórca profesjonalnego sadownictwa na Limanowszczyźnie i Zakładów Owocarskich w Tymbarku. W Kisielówce zorganizował swój wzorcowy sad, a wielkim nowatorstwem było np. wyhodowanie drzewek mrozoodpornych. Marek był również m.in. inicjatorem powstanie Szkoły Rolniczej w Tymbarku (dziś Zespół Szkół im. Komisji Edukacji Narodowej) i stacji kolejowej w Piekielku. Zmarł 3 czerwca 1958 roku.

20 marca

(1912) W Słomce (obecnie część Mszany Dolnej) urodził się Stanisław Ciężadlik – malarz, portrecista, rzeźbiarz, muzykant i gawędziarz, współzałożyciel teatru lalek „Rabcio Zdrowotek” oraz twórcą regionalnej kapeli „Zagórzanie”.

21 marca

(1938) W „Monitorze” warszawskim ukazało się zarządzenie ministra spraw wewnętrznych zatwierdzające starodawny herb Nowego Sącza z wizerunkiem św. Małgorzaty w polu błękitnym, w całej postaci na ciemnozielonym smoku.

(WU)

REKLAMA

**BILET DO KINA
W KAŻDY WTOREK**

16,90 zł

Twoje miasto, Twoje kino **HELIOS** www.helios.pl

dts²⁴

WYDARZENIAMI Z NOWEGO SĄCZA
I REGIONU ŻYJEMY CAŁĄ DOBĄ!

Partnerzy wydania:





Wszystko co chcecie wiedzieć o kobietach, Parytetowo tylko wstydzić się zapytać



Wojciech Molendowicz
Z gór widać lepiej

W dniu, kiedy miałem napisać felieton z okazji Dnia Kobiet, w serwisach pojawiła się niepokojąca wiadomość. Ceny kakao na świecie rosną i będą rosły! Na amerykańskich giełdach podskoczyły o 14 procent, a za tonę kakao trzeba zapłacić ponad 6 tys. dolarów! To oburzające – grzmia eksperci! A czy wiecie, Drogie Panie, że z tego powodu może wystąpić niepożądane zjawisko shrinkflacji! Co to takiego? Też nie wiedziałem. To mniej pełnowartościowego składnika w produkcie! Ale czym oni nas straszą? Nas, pamiętających smak wyrobów czekoladopodobnych! To dopiero była shrinkflacja! Zero składnika w produkcie!

A teraz chciałoby się za klasykiem Azakrzyknąć: ale was zatkało, to ruskie kakao! Naczelną zadała na zadanie domowe felieton na Dzień Kobiet, a gościu nam tu kit pociska, kakalkiem próbuje mydlić oczy. Przyznaję się: A. nie wiedziałem jak zacząć doroczne wypracowanie. B. chciałem Paniom trochę posłodzić na początek, bo dalej może być różnie. Jak wiadomo, głupim chłopom wszystko kojarzy się z babami. Ale naga prawda jest okrutna. To kobiety rządzą światem. Zresztą zobaczcie sami, że one swoje wtyki mają wszędzie.

BABIE LATO. Niby takie nieporadne nitki, co się w nie można niegroźnie zaplątać, a tak naprawdę są to sznurki władzy nad światem. Za te sznurki pociągają kobiety.

BABSKI COMBER. Takie niewinne spotkanko towarzyskie, tylko dlaczego wyłącznie w kobiecym gronie? Wtajemniczeni twierdzą, że wówczas zbierają się te panie, które pociągają za wspomniane sznurki.

BABKA WIELKANOCNA. Jak wiadomo, dobrze ubrany facet wygląda jak stróż w Boże Ciało. Babki oczywiście wyglądają lepiej i do tego wcześniej, bo już na Wielkanoc.

BABKA PLESZNIK (Plantago psyllium). Tajemnicza roślina, z której wywar kobiety wcierają w twarze i inne części ciała, przez co ich władza nad światem jest jeszcze większa.

BABIA GÓRA. Miejsce, którego zdobyciem chwała się faceli uważają, że to bardzo męski wyczyn zdobyć Babią. W rzeczywistości jest to szczyt w Beskidach, z którego kobiety lubią patrzeć na mężczyzn z góry.

ALI BABA. Według naszej wiedzy, jest to partnerka zbójnika o imieniu Ali.

BABIE DOŁY. Ludzie myślą, że to jakaś sprośna kobieca anatomia, a to tylko dzielnica Gdyni. Poeta oczywiście powiedziałby, że Babie Doły to zastawiona na chłopów pułapka. Czasami któryś wpada w taki dół. I już z niego nie wychodzi o własnych siłach.

BABKA PIASKOWA. Półnaga kobieta siedząca na gorącym piasku i zmieniająca na słońcu kolor, w czasie kiedy jej dzieci budują nieco inne babki z piasku.

BABIMOST. Oni tam w Babimostcie wiedzą, dlaczego tak się miasto nazywa. A kto nie wie, ten niech sobie doczyta!

BABA Z WOZU KONIOM ŁŻEJ. Oj, to już za trudne jak na nasze wypracowanie. Potrzebny telefon do przyjaciela, który ma pod ręką Wielki Słownik Języka Polskiego: „Pozbycie się tego, co nie jest potrzebne, przynosi nam ulgę”.

BABKA PAETTONE. Mniej więcej to samo co babka piaskowa, tylko nie zmieniająca koloru skóry. Z natury jest nieco ciemniejsza.

BABA JAGA. Znamy osobiście, ale nie powiemy głośno kto to, bo z babajagami nie ma żartów.

MASZ BABO PLACEK. Powiedzonko przewrotne. Przeprowadźcie taki eksperyment: powiedzcie do koleżanki z pracy, konduktorki w tramwaju albo policjantki ruchu drogowego „masz babo placek”! I co? Żadna placka nie weźmie! Dbają o figurę.

BABA Z RADOMIA. A konkretnie to chytra baba z Radomia. Ona by z pewnością wzięła i placek, gdyby tylko jej ktoś zaproponował. Jak jednak wiadomo, do wzięcia ze stołu był akurat napój gazowany.

BABSZTYL. Sztyl, to jak wiadomo, ta drewniana część łopaty, którą legendarny górnik Alojzy Piątek zjadł pod ziemią w oczekiwaniu na ratowników. Mamy jednak nieodparte wrażenie, że szukanie pokrewieństwa pomiędzy babsztylem a łopatą (albo mopem) to ślepy zaułek. Nie brnijmy jednak w to, kończmy, wstydu oszczędźmy!



Jakub Marcin Bulzak
Pije Kuba do Jakuba

Felieton na Dzień Kobiet? Trochę nie wypada... Rzecznik felieton jest rodzaju męskiego! Lepsza fraszka? Ostatnio trochę się w to bawię, ale znów ktoś mógłby mnie oskarżyć, że fraszka to utwór żartobliwy, czyli że robię sobie z kobiet jaja! Zatem nielatwo ugryźć temat. Zwłaszcza, że już samo nadzwyczajne podkreślanie kobiecości może być podważane, jako nierównościowe. Do tego, jeśli robi to mężczyzna, to już w ogóle seksizm! Poza tym, co to znaczy kobieta, czy mężczyzna? Jesteśmy wstecznymi wyznawcami płci biologicznej, czy postępowymi zwolennikami płci kulturowej, a jeszcze lepiej płynnej?

Chyba bezpieczniej będzie napisać o parytecie. A ten ostatnio zagościł w każdej możliwej dziedzinie życia.

Dwa razy do roku mamy święta i jedne z nich zawsze są ze śniegiem. Mamy dwa miesiące na literę „L” i jeden z nich zawsze jest ciepły i słoneczny. A już szczytem parytetu jest kampania wyborcza. Bo „kampania” jest rodzaju żeńskiego, a „wybór” męskiego. W Nowym Sączu parytet nie tylko ustawowy, na listach do rady, ale także wśród kandydatów na prezydenta. Zresztą w castingu na radnych nie tylko parytet płci. Wszystko w proporcji: tacy, co już rządzą i co dopiero by chcieli, ludzie z dokonaniami i karierowicze, kędzierzawi i łysi, elokwentni i dukający, tacy, co mają pojęcie i ci bez pojęcia. Męskie są rzeczowniki „komitet” i „samorządowiec”, a żeńskie „koalicja” oraz „konfederacja”. Ten billboard, ta ulotka.

A po wyborach też będzie parytetowo: bo jedni będą zadowoleni, a drudzy nie...

Szczytem parytetu jest kampania wyborcza. Bo „kampania” jest rodzaju żeńskiego, a „wybór” męskiego. W Nowym Sączu parytet nie tylko ustawowy, na listach do rady, ale także wśród kandydatów na prezydenta

AUTOREKLAMA

dts₂₄

Twoje źródło informacji

REKLAMA

KROWN

**ZABEZPIECZENIA
ANTYKOROZYJNE**

Bezbarwna powłoka, zabezpieczenie podwozia i profili zamkniętych już od 950zł

www.krown.pl

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

723 818 780

nowysacz@krown.pl

/Krown Polska



ZABEZPIECZAMY:

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

ZNIZKA

100 zł

*ważna do 31.08.2024 r. za okazaniem tego kuponu na usługi w serwisie KROWN Nowy Sącz, ul. Zielona 27. Regulamin promocji dostępny u usługodawcy.

**NOWY FORD
TRANSIT CUSTOM
OD TERAZ DOSTĘPNY
Z NAPĘDEM NA 4 KOŁA - AWD**

Szczegóły u dealera lub na wikar.pl



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



wikar.pl

Partnerzy wydania:





Życie w tempie 195 uderzeń serca na minutę

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z aktorką KATARZYNA UCHERSKĄ

– Gdybym Panią przedstawił jako kobietę zabieganą, to będzie Pani oponować?

– Nie będę, pokornie się z tym zgodzę, z uśmiechem na twarzy. Gdzieś przeczytałam, że takiego stylu życia nie powinno się promować i traktować jako przykładu np. sukcesu. Jest dokładnie przeciwnie. Ale... ja lubię to moje zabieganie. Lubię biegać z jednej pracy w drugą, po drodze robić zakupy, a w domu zajmować się gotowaniem obiadu. Dzisiejszy dzień jest najlepszą tego ilustracją. Od rana zagrałam już dwa spektakle dla młodzieży, wróciłam do domu z zakupami i kiedy teraz rozmawiamy, jestem w trakcie gotowania zupy. Rozmawiam gotując, potem jestem umówiona na kolejną dłuższą rozmowę, a wieczorem czeka mnie jeszcze jeden spektakl, więc mam nadzieję, że zdążę zjeść tę zupę, którą właśnie mieszam w garnku.

– Można polubić takie zabiegane życie?

– Ja je polubiłam, bo takie życie jest nieprzewidywalne. Wiem, że jeśli popracuję dzisiaj dłużej i ciężej, to przyjdzie potem taki moment na chwilę wytchnienia. Będę zresztą tę chwilę doceniać identycznie jak momenty intensywnej pracy. Taki tryb byłby niemożliwy, gdybym zawsze pracowała od ósmej do szesnastej i codziennie robiła to samo. Nie wyobrażam sobie siebie w takiej roli.

**– Młodym ludziom, takim jak Pani, nie-
zbyt szybko zapala się pomarańczowa
lampa, która mówi: „zwolnij, bo po-
między pracą a życiem trzeba znaleźć
balans”.**

– Ale ja ten balans znajduję! Nie jestem na takim etapie życia, że-
bym musiała spieszyć się do domu,
bo tam czeka ktoś, komu muszę za-
pewnić opiekę, bezpieczeństwo fi-
nansowe i emocjonalne. Krót-
ko mówiąc, jestem sama ze sobą
nie czuję z tyłu głowy matczy-
nych obowiązków, mogę się zająć
sprawami zawodowymi. Oczywiście
w tym trybie jest mi łatwiej or-
ganizować sobie czas. Kiedy patrzę
w kalendarz z pewnym wyprzedze-
niem, to zawsze szukam tych mo-
mentów, kiedy będę mogła mieć
czas tylko dla siebie. To jest podsta-
wa, żeby zachować zdrowy rozsądek
i nie zwariować.

**– A jak gęsto jest zapisany Pani
kalendarz?**

– Gęsto i z dużym wyprzedze-
niem. Ale, jak wspomniałam, ja
zawsze widzę te przerwy. To się
zwykle klaruje z dużym wyprze-
dzeniem. Od połowy ubiegłego roku
do końca 2024 r. mam już zapla-
nowane wszystkie spektakle wy-
jazdowe. Spektakle w moim te-
atrze Ateneum znamy zwykle



– Mam to szczęście, że mogę się realizować na deskach wielu teatrów oraz przed kamerą i to mi daje satysfakcję z wykonywania zawodu – mówi Katarzyna Ucherska.

z trzymiesięcznym wyprzedzeniem. Mam też taki komfort, że wiem, iż od kwietnia wracam na plan serialu „Uroczysko”. Jak widać, wszystko jest ładnie zaplanowane na zakładkę. Są też minusy takiego kalendarza. Niestety często jest tak, że nie zdążę się ucieszyć z tego, co już zrobiłam. Nie zdążę świętować, napić się szampana z kolegami na bankiecie, bo zwyczajnie nie mam czasu na niego pójść. Zwykle jestem już wówczas w innym miejscu, jestem skupiona na innych rzeczach. I to jest minus tej pracy. Nie ma czasu na pogratulowanie sobie samej „zrobiłaś fajną rzecz, to było dobre, idziemy dalej”.

**– A co sprawia Pani najwięcej zawodo-
wej satysfakcji?**

– Spektakle w teatrze Ateneum. Moim teatrze. To jest praca, jaką sobie wymarzyłam, do jakiej się przysposabiałam podczas studiów w akademii teatralnej. Teatr jest moją bezpieczną strefą, a tam pozwalamy sobie na różne artystyczne wariacje.

I to jest miejsce mojego największego zawodowego spełnienia. Ale żeby było jasne – uwielbiam również pracę na planie filmowym m.in. moich seriali. Jednak to jest zupełnie inna praca, powiedziałabym, że dająca taką krótkotrwałą przyjemność. Zwykle jest to jednorazowe spotkanie z jakąś sceną, która chwilę później nie należy już do mnie.

– Zdecydowanie bardziej woli Pani teatr?

– Taaaaa... nie wiem, jak odpowiedzieć na to pytanie. Chciałabym się spełniać i w jednym, i w drugim. Mam to szczęście, że mogę się realizować na deskach wielu teatrów oraz przed kamerą i to mi daje satysfakcję z wykonywania zawodu. Czuję wtedy, że się rozwijam na wielu frontach.

– I teraz powinna Pani dodać „przecież ja się potrafię wcielić w dowolną postać np. w Kalinę Jędrusik, w Michaela Jacksona, w Stalina”. Potrafię wszystko?

– Na pewno nie boję się zmierzyć się ze wszystkim. Czy potrafię?

Potrafię nad tym pracować, a jaki jest efekt końcowy, to już muszą ocenić widzowie. Na szczęście jest to niewymierna dziedzina sztuki – jednym będzie się podobać, innym nie będzie. Jedni się zakochają, inni znienawidzą. I to jest piękno tego zawodu. Robiąc coś ze stuprocentowym zaangażowaniem, spotykam się bardzo często z negatywnymi komentarzami i opiniami. A jednocześnie nie czuję się za to winna, bo to jest to, co miałam państwu do przekazania. Jeśli jednak państwo tego nie kupują, to zwracam się do innych. I to jest dla mnie super. Na szczęście nie jest to operacja na otwartym sercu, nikomu nie ratuję życia, ani niczyjemu życiu nie zagrażam, więc mogę sobie pozwolić na odrobinę luzu, który mam i który towarzyszy mi w tym wszystkim. A skoro pan wspomniał tamte postaci, to dodam, że bardzo rozwinęłam się nawet nie tyle zawodowo, ale jako człowiek, dzięki programowi „Twoja twarz brzmi znajomo”. Ten program pokazał mi,

że ograniczenia, które pewnie miałam do tej pory, nie istnieją.

– Ma Pani na myśli śpiewanie?

– Nawet już nie o śpiewanie chodzi, bo ja w teatrze w zasadzie na co dzień śpiewam. Mam raczej na myśli machinę takiego programu rozrywkowego. Bo to jest coś, z czym do tej pory nie miałam styczności. A ta machina jest brutalna, kiedy ogląda się ją od kuchni. A poza tym zatańczyć i zaśpiewać Michaela Jacksona w jednym z jego najbardziej dynamicznych utworów, było ogromnym wyzwaniem, nawet przy mojej świetnej kondycji fizycznej. Kiedy sprawdzałam na zegarku po każdym przebiegu, który trwał dwie i pół minuty, miałam tętno 195 uderzeń na minutę.

– O rany, to jak u zawodowego kolarza podczas alpejskiego etapu Tour de France. Robi wrażenie!

– Wiem, że brzmi to jak sport, ale to co robię przy takim tętnie, musi mieć jeszcze jakiś wyraz artystyczny. Dookoła są kamery, przy ustach mam mikrofon, który zbiera każdy mój przyspieszony oddech i zadysz-
kę. Nie wspomnę już, że za ten występ spotkałam się z bezwzględną oceną internautów, czy raczej osób, które czują się upoważnione, żeby publicznie oceniać występy artystów. Na dodatek biorą te występy bardzo poważnie, a są schowani za swoje komputery i telefony, nie ma z nami żadnego kontaktu osobistego. Oni nie mają najmniejszych skrupułów, żeby używać w ocenach najbardziej brutalnych określeń.

– Przejmuje się Pani komentarzami w internecie?

– Dzięki temu programowi i dzięki temu, że byłam na to narażona przez wiele miesięcy, mam wrażenie, że się odważyłam na tego typu komentarze. I to jest piękne, to jest świetne, bo ja teraz mogę wyjść na scenę z moją pasją, szczerością, luzem i nie jestem ograniczona już strachem przed tym, jak będę oceniana. Oczywiście nie wyeliminowało to we mnie chęci podobania się, żeby to, co robię, podobało się i znajdowało swoich wielbicieli.

– Aktorstwo chyba też na tym polega.

– Tak, na tym również, ale dzięki temu, co przesłam, czuję się wyzwolona od wszelkiego rodzaju strachu i lęku przed odrzuceniem przez publiczność. Jestem wolna od strachu przed negatywnymi komentarzami, bo wiem, że one zawsze będą, ponieważ są nierozłączną częścią mojego zawodu. Ale na tym również piękno aktorstwa polega.

– A może Pani przestała czytać te komentarze...

– Oczywiście, że na początku czytałam, próbując się odnaleźć

Partnerzy wydania:





w formule tego programu. A przecież „Twoja twarz brzmi znajomo” to program rozrywkowy, którego nie robimy dla siebie, tylko dla ludzi, którzy zasiadają przed telewizorami i emocjonują się tym wszystkim. Więc ja musiałam to poznać również z tej strony. Musiałam wejść w oczekiwania widzów, czym się emocjonują, musiałam się dowiedzieć, dlaczego to co zrobiłam i w co zainwestowałam całą swoją energię, zostało źle ocenione. Co w takim razie powinnam zmienić, itd. To zawsze jest droga poszukiwań, co jeszcze mogę poprawić w swojej pracy. I oczywiście trzeba do tego podchodzić rozsądnie, bo przecież nie dogodzi się każdemu gustowi. A ludzkie preferencje są przeróżne. Więc czytałam te komentarze głównie po to, żeby wyciągać z nich wnioski dla siebie.

– Wracam do wielokropku z poprzedniego pytania...

– No więc później już komentarzy nie czytałam, bo wiedziałam, na czym to polega. Ludzie muszą wyrzucić z siebie te opinie, czują się dzięki temu lepiej i uważają, że są częścią całego przedstawienia. Bo istotnie w jakimś sensie są. Umówiłam się tak ze sobą, że oni zagospodarowują swoją działkę czyli komentarze dobre, złe i każde, a ja zagospodarowuję swoją, czyli dostarczam im rozrywki, bo w końcu

za to zostało mi zapłacone. I koniec, kropka.

– Skąd u Pani takie dojrzałe spojrzenie i zdystansowany spokój? Myślałam, że to przychodzi z wiekiem, a u Pani chyba przyszło na skróty.

– U mnie chyba faktycznie przyszło to trochę wcześniej niż u innych, bo ja całą moją młodą młodość traktowałam bardzo serio. Dzisiaj widzę, że nie było potrzeby, żeby aż tak serio wszystko traktować.

– Brzmi tajemniczo. Przejmowałam się, ale czym?

– Przejmowałam się przed szkołą, przejmowałam się w szkole, przejmowałam się, czy się dostanę na studia. A potem przejmowałam się, czy mnie z tych studiów nie wyrzucą, chociaż nie mieli powodu. Dzisiaj wiem, że nie było potrzeby się stresować, bo na studia dostałam się od razu.

– I do tego skończyłam najlepsze liceum w Nowym Sączu.

– No tak, ale muszę się przyznać, że ja byłam bardzo złym uczniem. I nie mogę powiedzieć, że w jakimkolwiek stopniu przysporzyłam chwały ILO, choćby z moim naganym zachowaniem na któryś tam semestr. I bardzo złymi ocenami.

– Za co było naganne zachowanie u grzecznej dziewczynki?

– Właśnie za nieobecności, bo byłam zabiegana. Ja już w szkole byłam zabiegana. Nie chodziłam na wagi, tylko jeździłam do Krakowa przygotowywać się do egzaminów wstępnych do szkoły teatralnej. Bo tak jak niektórym wystarczy dobrze zdać maturę, to w moim przypadku nie wystarczyło dobrze zdać matury, ale przede wszystkim trzeba było skoncentrować się na egzaminach wstępnych, które były dużo trudniejsze niż sama matura i trwały tygodniami. Miałam więc zupełnie inny tryb przygotowań niż wszyscy znajomi z mojej klasy, którzy wybierali się na normalne uczelnie.

– Ciągłe jestem pod wrażeniem Pani tężno 195 uderzeń na minutę. Co Pani robi, żeby utrzymywać taką formę?

– Na co dzień robię co się tylko da, żeby utrzymać formę. Biegam, jeżdżę na rowerze, chodzę na siłownię. Uwielbiam rower! Chodzi mi o utrzymanie ogólnej sprawności. Dla przykładu – kiedy przygotowywałam się do Michaela Jacksona, to biegałam pod górę po parku, jednocześnie śpiewając cokolwiek przyszło mi do głowy. To taki żołnierski trening, żeby podczas tańca móc mówić i śpiewać, nie mając zadyszki. Wiem, że tężno 195 uderzeń na minutę może robić wrażenie, ale nie widzę w tym

nic nadzwyczajnego. Tak jak pianista dba o swoje dłonie, tak aktorka musi dbać o swoje ciało, by móc wykonać cokolwiek reżyser sobie nie wymyśli.

– Chciałem jeszcze zapytać o Agatę Wilczewską i serial „Uroczysko”. Kiedy patrzyłem na zdjęcia z planu i widziałem Panią z policyjną blachą i tym wielkim ganem, to bałem się zadzwonić.

– To w takim razie jest pan pierwszym, który się wystraszył. Do tej pory słyszałam, że jestem chyba najmłodszą panią komisarz w historii polskiego kina. Z jednej strony jest to dla mnie komplement, ale na Boga, ja mam 31 lat, więc w rzeczywistości mogłabym już dosłużyć się stopnia

komisarza. Cieszę się, że młodo wyglądam, a że to niektórym może utrudniać uwierzenie w tę historię, to jest mi trochę przykro.

– Pani zdaje się strzelała zanim trafiła do tego serialu.

– Tak, na studiach mieliśmy warsztaty posługiwania się bronią palną i podstawowych czynności policyjnych na ewentualność zagrania roli policjantki już w dorosłym aktorskim życiu. Mam nawet na to certyfikat, który nie jest oczywiście równoznaczny z pozwoleniem na posiadanie broni.

– My sobie tak rozmawiamy, a co z Pani zupą słyca? Nie przypaliliśmy?

– Nie, wszystko pod kontrolą!

Katarzyna Ucherska – urodzona 7 października 1992 r. w Nowym Sączu aktorka filmowa i teatralna. W 2016 r. ukończyła Akademię Teatralną im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Za rolę Józefa Stalina w spektaklu dyplomowym „Mistrz i Małgorzata” w reżyserii Waldemara Krzystka, została wyróżniona na 33. Festiwalu Szkół Teatralnych w Łodzi. Publiczność pokochała ją za rolę Olgi Juszczyk w serialu telewizyjnym „Dziewczyny ze Lwowa”, w którym grała od 2015 r. Za wybitne osiągnięcia artystyczne na scenie Teatru Ateneum w Warszawie otrzymała nagrodę Fundacji im. Aleksandry Ślaskiej. W Teatrze Syrena w Warszawie aktorka wcieliła się w tytułową rolę w spektaklu „Edukacja Rity” u boku Piotra Fronczewskiego. Jej dorobek aktorski z ostatnich lat to m.in. rola Eli Horeckiej w filmie „Tatuszowie”, Buki w „Innych ludziach” czy komisarz Agaty Wilczewskiej w „Uroczysku”. Jesienią 2022 r. brała udział w XVII edycji programu „Twoja twarz brzmi znajomo” w finale zajmując 4. miejsce.

REKLAMA

PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

Naturalny
WAPŃ I MAGNEZ

Z UZDROWISKA PIWNICZNA - ZDRÓJ

Partnerzy wydania:



7 marca 2024 | dts24 | 5



Nie mówimy „udało się”, tylko „zrobiłam to!”

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z KINGĄ SANOCKĄ, edukatorką pozytywnej dyscypliny dla rodziców

– Będę chciał Cię zapytać, co to jest „pozytywna dyscyplina dla rodziców”, ale może za moment. Zaczę od pytania: czy Ciebie można zaliczyć do kobiet odważnych? Po 25 latach pracy na etacie porzuciłaś szkołę i rozpoczęłaś nowy etap życia na własny rachunek. Potrzeba do tego odwagi?

– Tak naprawdę trochę tej odwagi trzeba. Trzeba odrzucić takie słowa jak „musisz”, „należy”, „co ludzie pomyślą”, „będzie wstyd”. Jak to się uda, to potem zaczynasz szukać siebie i to jest ta największa robota do przerobienia na tym etapie. Ale jak już znajdziesz siebie, zaczniesz robić to, co lubisz i umiesz w życiu najlepiej, to zaczyna się twoja strefa komfortu. To jest moment, kiedy wiesz już takie rzeczy, że chcesz już być tylko wierna sobie. Nie chcesz już robić tego, co dotychczas, bo to już nie jest coś, co Cię zajmuje. Ja np. zawsze chciałam pracować z dziećmi, ale inne rzeczy z tym związane były mi nie po drodze. Bez względu na nasz wiek, nigdy nie wiemy, ile mamy jeszcze czasu. Więc ważne jest, by zdobyć się na wykonanie tego ruchu i robić już tylko to, co jest dla nas w życiu ważne.

– Wiele kobiet, które nas teraz czytają, pewnie powiedziałyby takie zdanie: „Chętnie zmieniałabym coś w moim życiu np. pracę, ale nie zdecyduję się na to, bo łatwo jest powiedzieć, ale trudniej zrezygnować np. z wygodnego etatu”.

– To prawda, łatwo powiedzieć, ale zdecydowanie trudniej wykonać. Myślę, że najważniejszy moment to ten, kiedy przestajemy zużywać energię na wyszukiwanie sobie argumentów typu „a dlaczego teraz, a może jeszcze nie teraz, a może jednak nie”. Kluczowy okazuje się ten moment, w którym znajdujemy odpowiedź na pytanie „jak i z kim”. Wtedy zaczynamy wychodzić do ludzi, spotykać ludzi i to się wszystko po prostu zadziewa.

– Bałaś się?

– Pewnie, że się bałam. Bardzo się bałam niewiadomej, musiałam przejść na własną działalność gospodarczą i zdecydować się na wszystko, co się z nią wiąże.



FOT. ARCH. K. SANOCKIEJ

– Moje praprzodkinie były bardzo silnymi kobietami, które musiały zmierzyć się z wieloma przeciwnościami losu – mówi Kinga Sanocka.

– Jakie uczucia towarzyszyły Ci, kiedy szłaś z wypowiedzeniem umowy o pracę?

– Z jednej strony była we mnie obawa, z drugiej absolutne przekonanie, że powinnam to zrobić. Bo to nie była decyzja pochopna, tylko taka, która długo we mnie dojrzewała. A to nie jest łatwe dla kogoś, kto ma na utrzymaniu dzieci, kto ma pewne zobowiązania. Z drugiej strony moje obawy rozwiewało to, że przecież nie jestem sama. Wiedziałam, że nie rzucam się na zupełnie nieznany wodę, tylko chcę robić to, co już znałam i co mnie pasjonuje. Nie chciałam dłużej stać w rozroku. Pochodzę z rodziny nauczycielskiej. Moja mama była nauczycielką, siostra, szwagier, a w rodzinie było przyjęte, że nauczyciel to jest taka ciepła posadka do emerytury.

– I nagle odkryłaś, że w kobietach jest moc.

– Tak. Uświadomiłam sobie, że ja w naturalny sposób lgnę do kobiet. Kawał dzieciństwa spędziłam w wielkim domu, gdzie była mama, babcia, ciocia, druga ciocia

i to dawało wielką moc. Chociaż my kobiety nie mamy takiego nawyku, żeby się wzajemnie wspierać. Raczej się oceniamy. Dlatego te kręgi kobiet są tak potrzebne, żebyśmy miały poczucie, że nie tylko rywalizujemy, oceniamy się, kopiemy pod sobą dolki, ale przede wszystkim wspieramy się w różnych inicjatywach. I właśnie w Centrum Aktywnych Kobiet były świetne dziewczyny, które pytały: „Jak mogę ci pomóc?”. I to jest super, bo ja tak lubię żyć, tak lubię pracować, zaczynając od pytania: „Jak mogę ci pomóc?”. Kiedy pierwszy raz zapytałam w szkole dziecko: „Jak mogę ci pomóc”, to ono nie mogło uwierzyć, że nauczyciel zwraca się do niego takimi słowami. A kończąc temat mocy kobiet... Przejrzałam kiedyś swoje drzewo genealogiczne i stwierdziłam, że moje praprzodkinie były bardzo silnymi kobietami, które musiały zmierzyć się z wieloma przeciwnościami losu.

– A w facetach nie ma mocy?

– Oczywiście, że jest, ale przecież mówimy dzisiaj o kobietach.

– Zgoda, ale trochę to tak zabrzmiało, że babki są jednak gatunkiem mocniejszym.

– Ale my nie potrzebujemy tak o sobie mówić. Jest takie standardowe wychowanie i przekonanie, że dziewczynka powinna być miła, grzeczna i posłuszna. To ma być jej największy zasób. Natomiast dziewczynki przede wszystkim potrzebują wiary w siebie. Z własną córką to przerabiałam i przerabiam to z wszystkimi dziewczynkami, bo one bardzo łatwo się wycofują.

– Pomagasz im przepracowywać stres?

– Tak, po własnej córce widziałam, jak bardzo jest emocjonalna i jak bardzo denerwuje się np. tym, co dzieje się w szkole, jak reaguje na porażkę. Sama byłam bardzo wrażliwym dzieckiem, dlatego wiem, czego one – te dziewczynki – potrzebują. Wiem też, że każde dziecko potrzebuje czegoś innego. Świetną okazją, by spojrzeć inaczej na wszystkie problemy, są najczęściej nasze wspólne jazdy do szkoły i powroty z niej. Poruszamy wtedy takie dorosłe tematy i to bardzo pomaga. Pamiętam taką sytuację

ze szkoły – a uczyłam angielskiego – kiedy przekonywałam dziewczynkę, że nie mówimy „udało się”, tylko zrobiłam to! A to była właśnie dziewczynka, która bardzo szybko się wycofywała. Ona mnie poprosiła, żebym napisała jej to po angielsku w zeszycie i potem ona to krótkie zdanie bardzo lubiła. Przekonałam ją, że udać to się może pogoda na wycieczkę, a wszystko inne mogę zrobić sama. Takie podejście uczy bardzo młode dziewczyny wiary we własną sprawczość. Wysiłek i praca, jaką w coś włożyłaś, dało taki właśnie efekt, a nie „udało się”. To bardzo ważna rzecz.

– Edukatorka brzmi lepiej niż nauczycielka?

– To troszeczkę inna rola. Nauczycielka ma ciągle u nas wiele negatywnych obciążeń. Nauczycieli niestety niekoniecznie darzymy szacunkiem. Wpłynęło na to wiele uprzedzeń i stereotypów i to jest bardzo smutne.

– A edukatorów darzymy większym szacunkiem?

– Edukator i coach brzmi tak nowocześnie, ale do osób określanych tym mianem podchodzimy ciągle trochę nieufnie. To się powoli odblokowuje, a podstawowa różnica pomiędzy nauczycielem a edukatorem jest taka, że ja pracuję wyłącznie z osobami, które tego chcą, a nie muszą. To ich świadomy wybór, wybór osoby dorosłej, nie dziecka.

– Czyli wróciliśmy do pierwszego zdania naszej rozmowy: edukatorka pozytywnej dyscypliny dla rodziców. Rodzice potrzebują, by ich wychowywać?

– Absolutnie nie o to chodzi. Czasami rodzic czuje, że potrzebuje wsparcia, więc ja im mówię: „Nie jesteście w tym sami”.

– To kto potrzebuje wsparcia – rodzic czy dziecko?

– Często również rodzic potrzebuje wsparcia. Wystarczy, żeby wiedzieć, jak modelować relacje z dzieckiem. To z postawy rodzica wynika to, co się dzieje z dzieckiem i w ten sposób jest w stanie mu pomóc. Dla dziecka mądry i taki dojrzały dorosły obok to największy skarb jaki może mieć.

REKLAMA

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

Miesiąc Kobiet
Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji z dietetykiem

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Długosza 13, Nowy Sącz

579 88 77 66

Partnerzy wydania:





Dziewczynka, która czytała książkę

» Wojciech Molendowicz



FOT. Z ARCH. J. BOGDAŃSKIEJ

Kiedy urodziła się Julia Wańczyk, złotówki nie było jeszcze na świecie. Polski złoty pojawił się 100 dni później, zastępując markę. 16 dni po narodzeniu Julii pożegna się z tym światem Włodzimierz Lenin. 40 dni później Nowym Sączem wstrząśnie strajk kolejarzy. Kiedy dziewczynka będzie miała kilka miesięcy, jej rodzinne Tłoki odwiedzi „powódź stulecia”. 10 lat później przyjdzie jeszcze większa powódź. Cała dzielnica miasta zniknie pod wodą aż po dachy. Julia ma cztery lata, kiedy Sącz odwiedza prezydent Ignacy Mościcki i 12 lat, kiedy honorowe obywatelstwo odbiera w ratuszu gen. Edward Rydz-Śmigły. Za jej życia miastem rządziło 20 burmistrzów i prezydentów. W dniu jej urodzin, 5 stycznia 1924 r., Nowy Sącz liczył 26 280 mieszkańców. Sto lat później każdego dnia do pracy w mieście przyjeżdżać będzie 23 tysiące osób.

Pierwszy numer „Gazety Krakowskiej” ukazuje się 15 lutego 1949 r. Julia – już wtedy Bogdańska

– ma 25 lat i jest młodą mężatką. Swoją ulubioną gazetę czyta „od zawsze”, choć jest niemal pewne, że jednak nie od pierwszego numeru. Inauguracyjna GK na tytułowej stronie donosiła m.in. „Włókniarze łódzcy potępiają podżegaczy wojennych”, „Rozbudowa przemysłu bułgarskiego”. Julia od lat w każdy piątek musi mieć w zasięgu ręki „Krakowską”.

– Teraz mam dużo wolnego czasu, a beczynnie siedzieć nie umiem. Biorę gazetę, bo jestem ciekawa świata. Szczególnie ten najbliższy mnie interesuje, Nowy Sącz i okolice. Lubię rozwiązywać krzyżówki. Nie lubię czytać o polityce. Mam jej dosyć w telewizji. Niedawno oglądałam z córkami Sejm i bardzo się zdenerwowałam. Nie mogę patrzeć jak się kłócą. I na reklamy też nie mogę już patrzeć. Różne rzeczy widziałam w życiu, było wiele ciężkich momentów, pamiętam wojnę. Ale takich dobrych czasów jak obecnie, to nigdy nie było! Jest niewyobrażalny dobrobyt, ale ludzie tego nie rozumieją. Wydaje im się, że tak było zawsze, a to nieprawda przecież. Kiedy skończyłam siódmą

klasę, to musiało być w 1938 roku, chodziłam na kurs szycia. Przechodziłam Jagiellońską i jak dziś widzę przed oczami spacerujących Żydów. Boże, ile tych Żydów było! Jeden przy drugim. I wszyscy ludzie żyli w zgodzie. A dzisiaj? Sami swoi ze sobą się żreją.

W1944 roku umarła moja mama. Miała 47 lat, ja 20. Dostała w nocy bólesci. Tato przywoził lekarza, ten kazał szybko wieźć mamę do szpitala. Ale ona tam zmarła. Nie było jeszcze takiej techniki lekarskiej, żeby ludzi łatwo ratować. Zostałam z ojcem i piątką rodzeństwa, jeden starszy brat, reszta młodsza ode mnie. Wszyscy już pomarli. Mieliśmy duże gospodarstwo tutaj na Tłokach. Do pomocy służącą i parobka. Jak dziad przyszedł do domu po prośbie i chciał zostać na noc, to robiło mu się posłanie w kuchni, a parobek spał w stajni. Strasznie dużo było dziadów, co chodzili po domach. Często tak było, że przyszedł taki dziad, dostał jedzenie i dalej siedzi. Gotowało się obiad, to i obiad dostał, ale dalej siedział. To

– Jak ktoś sam przejdzie biedę, to zrozumie drugiego człowieka. Czyja doświadczyłam biedy? Nie, mnie nigdy nie było w życiu źle – przyznaje Julia Bogdańska.

REKLAMA

NISSAN

Nowy Nissan X-Trail
z napędem **e-POWER**
Elektryzująca moc bez ładowania

Wika

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168 - tel.: 18 414 0 420

pon. — pt.: 09.00 — 17.00, sob.: 09.00 — 14.00

www.nissan.wika.pl

Wszelkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)§2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące. Nissan X-Trail z napędem e-POWER - zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP (l/km): 5,8-6,2; emisja CO₂ w cyklu mieszanym WLTP (g/km): 132-141. Zużycie paliwa i emisje CO₂ podano zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi. Przedstawione dane techniczne są zgodne z nową procedurą testową WLTP (Worldwide Harmonized Test Procedure for light vehicles) stosowaną do obliczania zużycia paliwa oraz emisji CO₂. Dane testowanych samochodów, porównywane są wyłącznie według tych samych procedur. Rzeczywiste wyniki mogą różnić się w zależności od czynników takich jak warunki pogodowe, styl jazdy, obciążenie pojazdu lub wszelkie akcesoria zamontowane po rejestracji pojazdu. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana.

Partnerzy wydania:





się mu słomy przyniosło, pościeliło i zostawał na noc. Nasze gospodarstwo było wielkie, ale ja wtedy dużo szyla dla ludzi. Kupiłam maszynę i szyla. Nie było wielu gotowych ubrań w sprzedaży. W Nowym Sączu był wielki sklep z materiałami, z tego się szło.

Za mąż wyszła w listopadzie 1946 r. To było kilka dni po tym, jak Karol Wojtyła otrzymał święcenia kapłańskie. Ale o istnieniu Karola Wojtyły Julia dowie się dopiero wiele lat później. Tego samego dnia w Ameryce odbył się pierwszy w historii mecz NBA. New York Knicks pokonali Toronto Huskies 68-66. Na razie jest rok 1939, w Nowym Sączu stacjonuje wojsko, które na łakach nad Dunajcem sposobilo się do nadciągającej wojny. Wśród żołnierzy był Michał Bogdański. Córki Julii do dziś wspominają ze śmiechem, że zaraz po wojnie tamten żołnierz przyjechał na Tłoki i rozpytywał ludzi o dziewczynkę, którą zapamiętał jak siedziała przed domem i czytała książkę.

- Pochodził z Nawojowej. Kiedy wojna wybuchła, był akurat w wojsku w Nowym Sączu. Potem dostał się do sowieckiej niewoli, a w Białej Podlaskiej został wymieniony. Rosjanie brali swoich od Niemców z niewoli, a oddawali Polaków. Tak trafił na roboty do bauera. Tam był do końca wojny.

Az weselem Michała i Julii było tak:

- Ludzi było w pierniki! Naszego rodzinnego domu na końcu Tłoków już nie ma. Ale wtedy cały był wypełniony gośćmi. Wszyscy się dobrze bawili. Niespodziewanie przyszli dwaj partyzanci z AK. Posiedzieli, zjedli, wypili i poszli dalej. Nie wiem, skąd się dowiedziała o tym milicja? Przyszli i dopytywali o partyzantów, ale przecież nikt ich nie znał. Wtedy milicjanci zabrali siedmiu młodych chłopaków, w tym mojego męża i jego kuzyna. Na komisariacie strasznie ich bili, żeby wydali, kim byli tamci partyzanci. Wtedy mój mąż



FOT. W. MOLENDOWICZ

- Mam 13 wnuków i 10 prawnuków. Czekam na dwójkę kolejnych - mówi stulatka.

zjął koszulę i nastawił grzbiet do bicia: „Jak mnie Niemcy nie zabili, to niech mnie Polacy zabiją. Ja tamtych nie znałem”. Wszystko się dobrze skończyło, choć mogłam zostać wdową w dniu wesela.

Michał na kolei robił. Był dobrym człowiekiem, lubił innym pomagać. Julia wzdycha na samo wspomnienie:

- Jak ktoś sam przejdzie biedę, to zrozumie drugiego człowieka. Czy ja doświadczyłam biedy? Nie, mnie nigdy nie było w życiu źle.

W panińskim wianie czy może w prezencie ślubnym dostała od dziadka hektar pola, w miejscu

gdzie dzisiaj jest ul. Konstanty. Magistrat sądecki budując luksusowe wówczas szeregowki na Wólkach, wykupił grunt za 144 tys. zł. Chwilę później Bogdańscy za 160 tys. zł kupili w innym miejscu 10 arów pod domy dla dzieci. Z szóstki dzieci Julii i Michała żyje czwórka. Michał zmarł w 1992 r. Krótko chorował, odszedł szybko. Julia od 32 lat jest wdową.

Dzieci czasami zastanawiały się, skąd wzięło się imię Julia? Dzisiaj to najpopularniejsze żeńskie imię w Nowym Sączu, ale sto lat temu? Ewenement. Wychodzi na to, że dziadek Władysław Wańczyk

Za mąż wyszła w listopadzie 1946 r. To było kilka dni po tym, jak Karol Wojtyła otrzymał święcenia kapłańskie. Ale o istnieniu Karola Wojtyły Julia dowie się dopiero wiele lat później

wymyślił dla córki takie imię. W książkach znalazł, ale raczej nie u Szekspira. Uwielbiał czytać. Kiedy przychodziła zima i w gospodarstwie nie było zbyt wiele pracy, w domu nastawało wielkie czytanie. Ojciec pochłaniał nie tylko polską klasykę. Julia doskonale pamięta pierwsze lektury:

- Jak byłam małą, w domu co tydzień była gazeta. Na dole ostatniej strony „Ekspresu” drukowali przygody Koziołka Matołka. Od Koziołka zaczynałam, ale czytałam całą gazetę. Potem podkładałam ojcu książki. Lubiłam, kiedy zimą przychodził do taty sąsiad na karty. Zawsze przynosił przeczytany numer „Tajnego detektywa”. Do dzisiaj lubię kryminały. Pasjonują mnie sposoby wykrywania zbrodni. Teraz mój ulubiony program telewizyjny to „Malanowski i partnerzy”. Rozwiązuję kryminalne zagadki razem z nimi.

Gdyby zadać Julii Bogdańskiej filozoficzno-analityczne pytanie: „Jak się Nowy Sącz zmienił przez sto lat”, odpowiada do bólu szczerze:

- Nie wiem, dawno nie byłam na mieście...

Podobnie z najczęściej zadawanym stulatkom pytaniem, jaką dietę trzeba stosować, żeby w dobrej formie dożyć tak pięknego wieku? Trudno powiedzieć. Według relacji córek Julia zawsze chleb grubo masłem smarowała i nie żałowała sobie śmietany, jakby chcąc udowodnić dietetykom, że ich porady z cyklu „jak długo i zdrowo żyć”, są trochę z innej bajki. No dobrze, jeszcze całkiem niedawno każdego dnia się

gimnastykowała. W zasadzie tylko raz poważnie zachorowała. Na oko. Poważnie, bo nie wyobraża sobie życia bez czytania, więc oko jest ważniejsze niż wszystko inne. Nawet lekarka miała obawy przed operacją okulistyczną 95-latkę, ale po rodzinnej naradzie zapadła decyzją, że oko trzeba naprawić. I dzisiaj jest zdrowe.

Na setnych urodzinach Julii Bogdańskiej stawilo się pięćdziesiąt osób. Było uroczyste, w lokalu na ulicy Radzieckiej i wesoło, bo specjalnie dla jubilatki zagrała ludowa kapela. Tak jak lubi. A lubi być z rodziną, lubi czuć wsparcie najbliższych. I może to jest ten sekret długowieczności?

- Mam 13 wnuków i 10 prawnuków. Czekam na dwójkę kolejnych. Niedawno był u mnie wnuk z żoną. W marcu spodziewają się bliźniaków. Przytulilam brzuszki. Już się ich nie mogę doczekać...

Lubi rytm swojego codziennego stoletniego dnia. Herbatkę i grysik o 6:30, leniwe dosypianie do 8., poranny różaniec w kuchni, chlebuś z szynką na śniadanie, Malanowskiego w telewizji, zupę w południe, drzemkę w porze sjeści i koronkę do Miłosierdzia Bożego o 15. Po śmierci męża lubiła jeździć na pielgrzymki z koleżankami. Akurat mieszka na styku trzech sądeckich parafii. Sama należy do św. Kazimierza, za wałem jest już Kolejowa, a po drugiej stronie drogi Dąbrówka. Dzięki temu w którymś roku i trzech księży potrafiło tu wpaść po koledzie...

REKLAMA



Tylko w Klinice La Perla!

Osocze w cenie 490 zł zamiast 800 zł na hasło: KLP Nowy Sącz

Sprawdź bezpłatne konsultacje z lekarzem z zakresu medycyny estetycznej

Nowy Sącz | CH Trzy Korony | poziom 1 (na wprost Mango)
www.klinikalaperla.pl | nowysacz@la-perla.pl | +48 602 792 682

KLINIKA
LA PERLA



Partnerzy wydania:



Źródło Naturalnego Magnezu

www.muszynianka.pl

NATURALNA WODA MINERALNA
CZĘŚCIOWO ODGAZOWANA

Muszynianka
wysokozmineralizowana

zawiera
magnez i wapń

Partnerzy wydania:





Położyłam na szali dwie miłości mojego życia

» Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z DANUTĄ SOWIŃSKĄ, nauczycielką i wokalistką

– Dwadzieścia lat temu wygrałaś owiany legendą Festiwal Młodych Talentów w sądeckim I LO. To pytanie samo więc ciśnie się na usta: dlaczego nie zrobiłaś piosenkarskiej kariery, mając w ręku wszystkie najmocniejsze karty?

– Nie mam jednej, prostej odpowiedzi na to pytanie. A dlaczego my z takiego wysokiego C rozpoczynamy tę rozmowę? Dlaczego od razu „wielka kariera”, „światła rampy” i tym podobne klimaty?

– Bo mogę wymienić wielu laureatów FMT, którzy dzisiaj świetnie sobie radzą jako artyści...

– Masz rację. Dla mnie tamto Grand Prix festiwalu to była dobra zabawa. Po FMT przyszły kolejne występy, konkursy, przeglądy i pewnie nawet jakieś zwycięstwa, które mnie tylko utwierdzały w przekonaniu, że potrafię śpiewać.

– Miło, że udało nam się ustalić wspólny mianownik, zatem wróćmy do pierwszego pytania. Dlaczego za tymi sukcesami nie poszła poważna kariera?

– Najprostsza odpowiedź jest taka: bo byłam zbyt bojaźliwa, żeby planować swoją piosenkarską przyszłość. Nigdy nie żyłam chwilą, chciałam mieć w życiu jakieś podstawy, jakąś bazę. Nie bujałam w obłokach, tylko twardo stapałam po ziemi. Potrzebne mi było coś, co nazwalibyśmy bezpieczeństwem materialnym w dorosłym życiu. Moich rodziców po prostu nie było stać na moją edukację muzyczną i na to, żeby mnie popchnąć w świat.

– Pewnie wiesz, że przed ludźmi często piętrzą się trudności w realizacji różnych celów. To m.in. marzenia pomagają im te trudności pokonywać.

– Ładnie brzmi, filmowo, powieściowo, ale ja zamiast biec za marzeniami, musiałam wybrać studia, które będą dawały mi środki do samodzielnego życia. Oczywiście – moim muzycznym mentorzy i wychowawcy – Basia i Olek Porzuckowie bardzo mnie motywowali do tego, żeby spróbować walczyć o miejsce na scenie, ale dla mnie najważniejsze było wtedy takie podstawowe bezpieczeństwo w życiu. Myślenie o czymś więcej w piosenkarstwie zostawiałam sobie na później. Na bliżej nieokreślone „później”.

– Faktycznie twardo stoisz na ziemi.

– Bo mocno wzięłam sobie do serca słowa, które usłyszałam chyba po którymś przeglądzie: „śpiewanie może być twoją pasją, ale musisz mieć inne źródło utrzymania”.

– Przejęłaś się tymi słowami.

– One mnie tylko utwierdziły w tym, co już wcześniej wiedziałam. A wiedziałam, że w życiu nie jest łatwo. Przynajmniej ja łatwo nie miałam. Ludzie z branży mówili mi: albo musisz mieć dużo szczęścia albo absolutnie niepowtarzalny głos, który ktoś zauważy, albo układy i znajomość ludzi, którzy cię popchną mocno naprzód. A ja – oprócz głosu – nie miałam nic.

– Czy Ty słyszysz co mówisz? Oprócz głosu nie miałaś nic?!

– Wiem, że to może dziwnie brzmieć, ale oprócz głosu jednak zabrakło szczęścia albo znajomości kogoś, kto mógłby mi pomóc. I tak zostało.

– Zostało tak, że w rodzinnym zespole śpiewałaś na imprezach okolicznościowych.

– Na takie imprezy ludzie przychodzą, żeby się dobrze bawić, a nie wylawiać głosy. Śpiewanie na takich wydarzeniach to nie jest droga do kariery, mimo że wiele razy słyszałam komplementy dotyczące mojego głosu. Opinie jurorów po studenckich festiwalach wokalnych utwierdziły mnie w przekonaniu, że jednak coś potrafię (śmiech). Po studiach założyłam rodzinę, pojawiły się dzieci i – co się z tym wiąże – brak czasu.

– Kiedyś wygrałaś Festiwal Młodych Talentów. Ale gdyby po latach stworzyć Listę Zmarnowanych Talentów, to też miałabyś szansę na Grand Prix... Śmiejesz się, zanim skończymy mówić.

– Śmieję się z pomysłu stworzenia takiej listy. Decyzja o rozpoczęciu kariery, nazwijmy ją, estradowej, musi być bardzo świadoma. Ktoś, kto się na nią decyduje, musi mieć mocne przekonanie, że chce prowadzić takie życie. Kiedy jeszcze pracowałam w sądeckim „Sokole” przyglądałam się z bliska artystom, którzy wiedli życie na walcach. Dzisiaj jesteś w garderobie w Nowym Sączu, jutro w Szczecinie, ale tak naprawdę nie wiesz, jak będzie wyglądać twoje jutro.

– Nieprawda! Katarzyna Ucherska, Twoja młodsza koleżanka z I LO, mówi w innym miejscu tego wydania, że jej kalendarz jest precyzyjnie zaplanowany na wiele miesięcy do przodu. A kiedy podglądałaś za kulisami wielkich polskich artystów, to nie podobało Ci się to wszystko, co im towarzyszy?

– Podobało mi się! Ale chyba za brakło mi odwagi...

– Nie było Ci żal, kiedy patrzyłaś zza kulis jak wychodzili na scenę?

– Było mi żal...

– Kogo poznałaś pracując w „Sokole”?

– Łatwiej byłoby powiedzieć, kogo nie poznałam z polskich artystów, bo przecież w Nowym Sączu występowali wszyscy najwięksi.

– Rozmawiałaś z nimi?

– Bardzo często. Ale nigdy nikomu z nich się nie przyznałam, że potrafię śpiewać.

– Chyba nie musiałaś się przyznawać, nawet kiedy mówisz można się natychmiast zorientować, że masz niezwykły głos.

– Co mam odpowiedzieć?

– Nic nie mów. Wcześniej powiedziałaś, że nie chciałabyś prowadzić takiego życia na walcach, a zaraz potem, że jednak im zazdrościłaś.

– Rozdwojenie jaźni... (śmiech) Oczywiście, że im zazdrościłam! Do tej pory tak jest. Kiedy wychodzę na scenę i śpiewam, daje mi to niesamowitą satysfakcję i poczucie, że to jest ważna dla mnie część życia. Ale jest też druga strona medalu – jestem żoną, matką, kimś, kto musi prowadzić w miarę normalne życie. To jest położenie na szali dwóch miłości mojego życia.

– Mam dla Ciebie ważną wiadomość: artyści też miewają dzieci.

– Oczywiście, że o tym wiem. I wiem, że brakło mi pewności siebie, może trochę wspomnianego szczęścia. Pojechałam kiedyś pociągiem z moją mamą do Wrocławia na Festiwal Piosenki Aktorskiej. I podczas tej podróży dostałam zapalenia tchawicy. Wysłałam oczywiście na scenę, ale to, co mogłam z siebie dać tego dnia, to było pewnie jakieś 30 procent moich możliwości. Są tacy, którzy potrafią się znaleźć



FOT. ARCH. D. SOWIŃSKIEJ

– Ja – oprócz głosu – nie miałam nic... – mówi Danuta Sowińska.

w odpowiednim czasie i miejscu, a ja – cholera – nie potrafię być w tym czasie i miejscu, w którym by należało.

– Żałujesz?

– Nie! Hm, to jest trudne do powiedzenia... Jedna część mnie

zawsze będzie tęsknić za sceną, ale druga mi podpowiada: przecież masz tyle rzeczy, jesteś na takim etapie życia, nie masz na co narzekać. Od czasu do czasu gdzieś wystąpię, to taka odskocznia od codziennego życia i pracy, którą bardzo lubię.

REKLAMA



Partnerzy wydania:





Saadiyat znaczy szczęście

Rozmowa z ALINĄ PATENĄ – sędzią, która z mężem prof. Wiktorem Pateną dzieć lat spędziła w Zjednoczonych Emiratach Arabskich

– Pamięta Pani swój pierwszy dzień w Zjednoczonych Emiratach Arabskich? To był szok kulturowy?

– Oczywiście pamiętam pierwszy dzień w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, a dokładniej w stolicy, Abu Dhabi (po polsku ta nazwa zapisywana jest Abu Zabi, ale nigdy się do tego nie przyzwyczailam). Pierwszym szokiem był szok termiczny: to był sierpień i temperatury oscylowały około 50C! Oczywiście pod względem kulturowym też było zupełnie inaczej i przez cały pierwszy rok czułam się niepewnie w moich europejskich ubraniach i z moim europejskim zachowaniem. W tym miejscu może Czytelniczki, które ostatnio odwiedzały Dubaj, powiedzą, że żadnego szoku nie ma i wszyscy chodzą ubrani i zachowują się, jak zwykle, ale trzeba pamiętać, że Dubaj to inna bajka: metropolia i miasto żyjące z turystyki, więc z założenia inaczej wygląda.

– Musiała się Pani dostosować do tamtejszych zasad, czy Europejki mogą sobie pozwolić na większą swobodę?

– W żaden sposób nie musiałam dostosowywać się do zasad, ale szanując lokalną kulturę nosiłam ubrania zasłaniające ramiona i w miarę możliwości kolana, choć później, w Dubaju, w którym zamieszkaliśmy po trzech latach, już nie zwracałam na to uwagi. Inną sprawą było np. przestrzeganie postu w Ramadanie. Początkowo ściśle przestrzegano tego, aby w miejscach publicznych nikt nie jadł czy nie pił. Na mnie z przerażeniem spoglądała muzułmańska sprzątaczką, kiedy w łazience zwilżyłam usta wodą, bo nawet to jest złamanie postu. Wszystkie restauracje zamknięte były do zachodu słońca, po kilku latach już niektóre były otwarte, ale zasłonięte czarnymi zasłonami, żeby nie kusiły poszczących, natomiast ostatnio już były normalnie otwarte dla

nie-muzułman. Inne zasady, których przestrzegalam, dotyczyły np. niepodawania ręki mężczyznom wyznającym islam, bo to dla nich haram-niedozwolone.

– Jest wiele stereotypów dotyczących tego, jak traktowane są kobiety w ZEA, generalnie sprowadza się to do stwierdzenia, że trzymane są w złotych klatkach. Tak to wygląda?

– Trzeba zaznaczyć, że w społeczeństwie ZEA liczącym ok. 10 mln osób, kobiet jest ok. 3 mln. W większości są to expatki, czyli cudzoziemki z całego świata. Te panie zazwyczaj normalnie pracują jako lekarki, nauczycielki czy prowadzą własne biznesy – jeśli są z tzw. Zachodu, zaś kobiety z Azji czy Afryki są pielęgniarkami, nianiami, pomocami domowymi czy pracownicami w hotelach i restauracjach.

Myślę, że pytanie dotyczy kobiet lokalnych. Może tutaj przytoczę taki obrazek: na kampus uczelni przyjeżdża duży samochód z przyciemnionymi szybami. Po chwili wysiadają dwie studentki w czarnych abajach (tych płaszczach) i szeilach (chustach) z telefonami w rękach, za nimi drobna indonezyjska niania w szarym mundurku z ich laptopami w teczkach, która podąża za nimi do budynku uczelni. Za chwilę wraca i wraz z kierowcą wraca do domu. Po zajęciach znów przyjedzie po nie. Wygodne, prawda? Ale te dziewczyny nie mają innej możliwości: nie mogą same opuścić terenu uczelni, nie wypuszczą ich strażnicy, chyba że mają tzw. NOL (non objection letter), czyli zezwolenie na piśmie od opiekuna – ojca lub męża.

Ta złota klatka zapewnia wygodę, ale ogranicza.

– Kobieta, zwłaszcza Europejka, może w ZEA czuć się bezpiecznie? Bo w tej kwestii też jest wiele stereotypów.

– ZEA jest absolutnie bardzo bezpiecznym krajem dla wszystkich mieszkańców, a powiedziałabym, że dla kobiet w szczególności. Np. w metrze są specjalne wagony tylko dla kobiet, jeśli nie chcą być narażone na bliskość obcych mężczyzn (oczywiście mogą korzystać z pozostałych wagonów, jeśli chcą), są też specjalne różowe taksówki prowadzone przez kobiety, jeśli nie chce się jechać z mężczyzną. Podczas mojego 9-letniego pobytu ani mnie, ani żadnej ze znanych mi kobiet nie przydarzyło się nic nie tylko niebezpiecznego, ani nawet niemilego.

– A jak jest z dostępem do edukacji i z możliwością podejmowania pracy? Kobiety mają w tym względzie ograniczone możliwości?

– Lokalne dziewczyny mają pełne możliwości kształcenia się i w opinii mojego męża korzystają z nich nawet chętniej niż chłopcy: są bardziej ambitne i pracowite. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni chętnie podejmują

W metrze są specjalne wagony tylko dla kobiet, jeśli nie chcą być narażone na bliskość obcych mężczyzn, są też specjalne różowe taksówki prowadzone przez kobiety, jeśli nie chce się jechać z mężczyzną

REKLAMA



AUTO-COMPLEX

Autoryzowany Dealer Suzuki
33-311 Wielogłowy 188



18 443 22 33



www.auto-complex.pl

Partnerzy wydania:



Wikar



NATIONAL LODGE UNIVERSITY



1991





pracę w firmach państwowych, na lotniskach, w urzędach i instytucjach kultury. Znajoma Emiratka z tytułem doktora, mając sześcioro dzieci, pracowała do emerytury na bardzo odpowiedzialnych stanowiskach, choć wcale nie było to koniecznością ekonomiczną. Czasem, w związku z wyznawaną religią, zdarza się, że mają nieoczekiwane problemy, np. jedna z pań została wysłana na studia medyczne do Europy i największym problemem było najpierw to, że musiała uczyć się w grupie z chłopakami (tu szkoły państwowe nie są koedukacyjne), a potem to, że musiała zbadać mężczyznę!

– Jak się Pani czuła w tamtym kraju? Odliczała Pani dni do powrotu do Polski?

– Przez wszystkie te lata czułam się znakomicie, z przyjemnością odkrywałam nową kulturę i czerpałam pełnymi garściami z różnych możliwości. Uwielbiałam wyjazdy na pustynię, gdzie budowano urocze hotele w stylu arabskim, do których rzadko zaglądali turyści wybierający z reguły ciepłe morze i bliskość atrakcji turystycznych Dubaju. Pierwszy rok spędziliśmy w mieszkaniu z widokiem na Zatokę Perską, która tam nazywana Morzem Arabskim i z przyjemnością oglądałam codzienny

spektakl zachodzącego słońca. Potem zamieszkaliśmy na wyspie o nazwie Saadiyat, co po arabsku znaczy szczęście. Jest to piękna zielona i ukwiecona wyspa, na której mieści się m.in. Louvre Abu Dhabi, New York University Abu Dhabi (a w nim polscy studenci!), a po wizycie papieża Franciszka w 2019 zbudowano Centrum Abrahama, czyli świątynię trzech religii: chrześcijaństwa, judaizmu i islamu. W Dubaju mieszkałam więc bezpośredni dostęp do wszystkich atrakcji tego miasta: opery ze wspaniałymi przedstawieniami z całego świata, muzeum przyszłości, zapierających dech w piersiach cudów architektury, a równocześnie krok do czystych bezpiecznych plaż całodobowo czynnych i zabezpieczanych przez ratowników. Poznałam wielu bardzo ciekawych ludzi i ich historie, odwiedziłam kilka okolicznych i trochę dalszych krajów: Jordanię, Oman, Sri Lankę, Turcję, Singapur, Kenię i kilka innych. Pewnie byłoby ich więcej, gdyby nie pandemia i gdyby nie to, że na wszystkie wakacje z przyjemnością przylatywaliśmy do Polski i cieszyliśmy się rodziną, przyjaciółmi i zielenią wokół!

– Czego Pani najbardziej brakowało z naszego kręgu kulturowego. Czego brakowało z Polski?

– Właściwie brakowało tylko rodziny. Wielu osobom brakuje tam polskiego jedzenia, ale my lubimy różnorodne kuchnie, więc nie było to dla nas problemem. Tu nasuwa się pytanie: jak żyje się chrześcijanom w kraju muzułmańskim. Emiraty Arabskie szczycą się swoją tolerancją religijną. Zarówno w Abu Dhabi, jak i w Dubaju są tzw. dzielnice kościołów, gdzie obok siebie stoją kościoły chrześcijańskie: katolicki, protestancki, świątynie hinduskie, meczet i inne. Przez pewien czas mieliśmy także polskiego księdza katolickiego, który był kapłanem wojsk francuskich stacjonujących na pustyni!



ZDJĘCIA: ARCH. A. PATENY

– Uwielbiałam wyjazdy na pustynię, gdzie budowano urocze hotele w stylu arabskim, do których rzadko zaglądali turyści wybierający z reguły ciepłe morze i bliskość atrakcji turystycznych Dubaju – przyznaje Alina Patena.

W Dubaju jest sobotnia Szkoła Polska, wiele polskich regionów i firm przyjeżdżało do Dubaju w czasie Expo 2020, spotykaliśmy się na przyjęciach organizowanym z okazji polskich świąt narodowych, tak więc zawsze mieliśmy kontakt z ogólnie pojętą polskością.

– Kobieta w Europie czy w Emiratach Arabskich? Która, według Pani oceny, ma lepiej?

– Nie da się tego jednoznacznie ocenić. Kobiety w islamie są pod opieką mężczyzny: najpierw ojca, potem męża. Nie muszą

pracować, bo to obowiązkiem męża jest zapewnić im utrzymanie. Nawet jeśli pracują, to są to wyłącznie ich pieniądze, nie muszą dokładać się do domowego budżetu (zwłaszcza w bogatych Emiratach!). Płacą jednak za to cenę pewnego ograniczenia wolności osobistej. Pewnie gdyby jakiejś przemęczonej obowiązками domowymi i zawodowymi Europejce zaproponowano taki układ, z ulgą by się zgodziła, ale to oczywiście kwestia indywidualna.

ROZMAWIAŁ: (MOL)



Alina Patena z mężem prof. Wiktorem Pateną.

REKLAMA

dts₂₄

Twoje źródło informacji



Towarzystwo Przyjaciół Chorych "Sąddeckie 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:



7 marca 2024 | dts24 | 13

TARGI EDUKACJA, KARIERA, PRZYSZŁOŚĆ

**12 KWIETNIA
W GODZ. 8.00 - 18.00
WSTĘP BEZPŁATNY**

**NOWY SĄCZ,
MIEJSKI OŚRODEK
SPORTU I REKREACJI (MOSIR),
UL. NADBRZEŻNA 36**

UNIwersytety / Politechniki / Akademie / Szkoły średnie / Kursy i obozy

ORGANIZATOR

**WYDAWNICTWO
DOBRE**

PATRONAT
MEDIALNY

dts₂₄

PARTNER STRATEGICZNY


WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY

PARTNER TARGÓW

Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Kraków, Cieszyń, Żywiec, Olkusz, Gliwice, Tychy
WSB University

Partnerzy wydania:

 **TRADYCJA**
FESTIWALU

 **Ford**
Wikar

 WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY

 **TEGORZE**

 **AUTO-COMPLEX**

 **BORYS**

Gdy rozum śpi, budzą się emocje

Rozmowa z JANEM DUDĄ, politykiem, posłem VIII i IX kadencji Sejmu RP, samorządowcem, kandydatem Sąddeczyny do Sejmiku Województwa Małopolskiego

- Polscy rolnicy walczą o godne życie. Polaków godne życie nie będzie możliwe, jeśli ceny żywności będą nadal szły w górę tak, jak szły od kilku lat. A nasz sąsiad – Ukraina – walczy o życie i żeby przeżyć, chce sprzedawać tanie zboże. Mamy w tym trójkącie pewien konflikt interesów. Jak wybrnąć z impasu?

- Problemy polskiego rolnictwa narastały od wielu lat. Próbowaliśmy w Sejmie zaradzić tym problemom na różne sposoby, ale nie wszystko było zależne od decyzji zapadających w Sejmie. W momencie, kiedy Unia Europejska otworzyła swój rynek na produkty rolne, problemy urosły do rozmiarów, które wyprowadziły rolników na ulice. Koszty produkcji zbóż, rzepaku, kukurydzy na Ukrainie są dużo niższe niż koszty jakie ponosi rolnik w Polsce. Składa się na to szereg różnych czynników, począwszy od jakości gleb, poprzez koszty pracy, dużo wyższe u nas niż u ukraińskich sąsiadów, a skończywszy na obostrzeniach dotyczących stosowania pestycydów i nawozów. Nasi rolnicy muszą spełniać wyśrubowane normy. Ukraińskich producentów nie obowiązują przepisy związane z jakością surowca. Nie byłoby problemu, gdyby to zamykało się do ściśle określonych kontyngentów, gdyby Unia Europejska kupowała jakąś partię żywności z Ukrainy po to, aby stabilizować ceny w Europie. Ale rynek został otwarty zupełnie i tanie zboże, tani rzepak i produkty pochodzenia zwierzęcego zaczęły zalewać europejski rynek. Co ciekawe - na półkach sklepowych nic się nie wydarzyło, ceny produktów dla konsumentów wcale nie spadły, pomimo że firmy zyskały dostęp do tańszego surowca. Beneficjentem tego otwarcia i dostępności taniego surowca stali się ci, którzy nim handlują i ci, którzy go przetwarzają. Warto przy okazji przypomnieć, że kiedy Polska wkraczała w unijną rzeczywistość, obowiązywały nas surowe zasady przepisów przejściowych dotyczących wytwarzania różnego rodzaju produktów, choćby mleka. Za nadwyżki trzeba było płacić kary, które zmuszały nas do ograniczania produkcji. Podobnie powinno być w przypadku Ukrainy. I tutaj ciśnie się pytanie, dlaczego unijni urzędnicy tak nonszalancko podeszli do tematu i zdecydowali: otwieramy rynek i niech się dzieje co chce. Może odpowiedź tkwi w tym, że ukraińskie rolnictwo jest inaczej zorganizowane niż polskie? W tym, że ukraińskim rolnictwem zajmują się holdingi dysponujące dziesiątkami tysięcy hektarów i kapitałem zagranicznym, nie tylko ukraińskim. Odbierając surowiec z Ukrainy, nie pomagamy zwyktemu ukraińskiemu rolnikowi, tylko wspieramy te holdingi i lokalnych milionerów, którzy weszli w posiadanie ogromnych latyfundiów. Jeśli ich kapitał pochodzi z krajów Unii Europejskiej, to wspólnota nie jest zainteresowana limitowaniem napływu ukraińskiego zboża do Europy. Bez takiego limitowania albo bez decyzji, że Europa jest wyłącznie obszarem tranzytowym eksportu tych surowców na zewnątrz (bo na świecie zbyt na żywność), skazujemy się na narastanie problemów. Bez tego położymy europejskie rolnictwo na łopatkę.

- Wydaje mi się, że protestujący rolnicy mieli na starcie duże zrozumienie wśród innych grup zawodowych i wydaje mi się też, że na tym zrozumieniu i na tej solidarności niektórzy z nich się zagalopowali. Płonące stosy opon, wysypywanie na perony zboże - to nie były obrazki, które sprzyjają jednaniu sojuszników dla protestujących.

- Zgadza się, że tego typu drastyczne formy protestu nie służą idei zatrzymania napływu tanich produktów do Polski, że może pojawić się odruch sprzeciwu, że sprawy idą za daleko, że nie tędy droga. Sam jestem bardzo mocno związany z rolnictwem, przede wszystkim z Solidarnością Rolników Indywidualnych i nie ustaję przekonywać: nie przekroczcie tej granicy, za którą ludzie, konsumenci, zaczęną się od was odwracać. Wysypywanie zboża, to marnowanie chleba. Palenie kilkunastu opon, nawet

jeśli nie zdezastuje na trwałe powietrza, również robi bardzo złe wrażenie, bo jest specyficzną formą agresji. Mam nadzieję, że to były incydenty. Gdyby stało się to normą, byłoby bardzo niedobrze....

- Proszę spróbować wyobrazić sobie Sąddeczynę za 10 lat tak jak chciałby Pan ten region widzieć. Co powinno się zmienić, a o co powinniśmy się troszczyć, aby to zachować bez zmian?

- Będziemy mieć szybką koleję, to już raczej pewne i szybkie drogowe połączenie Brzeska z Nowym Sączem. Największym problemem Nowego Sącza i Sąddeczyny jest wykluczenie komunikacyjne. Za 10 lat szybką koleją i samochodem dotrzemy do Krakowa w czasie przyzwoitym, czyli w godzinę. Jeśli zniknie wykluczenie komunikacyjne, odczujemy to w wielu sferach życia, więc bardzo dużo się zmieni. A co powinniśmy zachować? Naszą przedsiębiorczość, otwartość, gościnność i zaradność. To, że zamiast narzekać mierzymy się z trudnościami.

- A jak powinna wyglądać polska rzeczywistość polityczna, w której pracowałoby się Panu z przyjemnością? Czy w ogóle możliwe jest jakieś „lepiej”, czy jesteśmy skazani na drastyczny podział, który dziś tak nas boli?

- Dotąd niestety nawet nie próbowaliśmy zasypywać tej przepaści, kleić tego pęknięcia w narodzie. Polityka jest taka, jacy są ludzie, którzy ją uprawiają i to ludzie wykorzystują pewne mechanizmy, uważając, że przynosi im to pewne korzyści polityczne, podgrzewając emocje, bo ze „słupków” wynika, że im gorętsze emocje, tym wyborcy bardziej się polaryzują, można ich wtedy szufladkować: „ci z nami, tamci przeciw nam...”. Ani jedna, ani druga strona nie próbuje szukać sympatyków wśród obywateli, którzy inaczej głosują. Jestem przekonany, że nie warto etykietować ich, określać mianem przeciwników. To droga na łatwiznę i na manowce. Chętnie bym to zmieniał i starałem się przez osiem lat, zajmując się dużą polityką, tak postępować, żeby nie podgrzewać emocji, nie szukać szans w podziałach.

- Gdy kandydat na jakiegokolwiek stanowisko pracy przychodzi na rozmowę kwalifikacyjną do pracodawcy, próbuje go przekonać, co może od siebie dać, jaką wartość dodaną może do firmy wnieść i raczej nie zajmuje pracodawcy czasu obsmarowywaniem tego, kto czeka na kolejną rozmowę z nim, lub kto wyszedł z rozmowy przed nim. Tymczasem politycy starając się o pracę u swoich wyborców w „rozmowach kwalifikacyjnych” przede wszystkim krytykują swoich przeciwników, zamiast zachwalać swoje talenty. Dlaczego?

- Bo w tym wszystkim są jeszcze media, a media są zainteresowane tym, żeby troszeczkę krwi kapnęło, bo jak jest zbyt spokojnie, to nie wzbudzą zainteresowania. Liczą się emocje. Idąc tym tokiem rozumowania, politycy też bywają zainteresowani, żeby obywatele nie kierowali się rozumem, tylko emocjami.

- Jest dobry powód, aby obawiać się rozumnych obywateli?

- Jeśli obywatele zaczną kierować się bardziej rozumem, wówczas politycy muszą się wziąć ostro do pracy, bo już nie wystarczy przekonać, że „tamci są brzydcy a my ładni”. Bo obywatel zapyta: „ale co ty – ładny - masz mi konkretnego do zaoferowania?”. I w tym momencie ta rozmowa staje się trudniejsza. Rozmowa pełna frazesów, w tonie: „bądź ze mną, bo tamci są brzydcy”, w sytuacji, gdy ktoś taki argument przyjmuje za dobrą monetę, jest przecież banalnie łatwa. I teraz można wracając do tego podziału, o którym mówiliśmy, warto sobie uzmysłowić, że przecież on nie jest racjonalny tylko emocjonalny. Każdy racjonalnie doskonale wie, że jesteśmy mocni tylko wtedy, jeśli jesteśmy razem. Dlatego życzę politykom wszystkich opcji, żeby odeszli od wygodnego sposobu zarządzania społeczeństwem, żeby uświadomili sobie, że najłatwiej się bić w cudze piersi i myśleć: wszyscy są winni, tylko nie ja...



Partnerzy wydania:





W pracowni krawieckiej robi show

»→ Krystyna Pasek

Widzę swoją misję w tworzeniu ubrań, które sprawiają, że kobiety czują się pewnie i pięknie. Bez względu na swoją sylwetkę czy rozmiar – tak o swojej pracy i pasji mówi 23-letnia ZUZANNA ŻYTKOWICZ. Sądca zanka zaczęła swoją przygodę modową jako blogerka. Dziś ma własną markę ubrań, ubiera celebrytki, prowadzi agencję marketingową i uczy, jak zdobywać klientów w sieci.

Własna marka na osiemnastkę

W blogowym archiwum ciągle jeszcze można odszukać zdjęcia kilkunastoletniej Zuzi prezentującej swoje stylizacje na tle ratusza w Nowym Sączu. Dziś zaprojektowane przez sądeczankę ubrania noszą modelki na wybiegach. Sama również prezentuje autorskie kreacje. Influencerka w internetowy biznes modowy weszła jako osiemnastolatka. Stroje pasjonowały ją jednak już we wczesnym dzieciństwie. Będąc małą dziewczynką,

obserwowała sposób ubierania się kobiet w swojej rodzinie, a także rozwój ich stylu. To był magiczny świat, ale sądeczanka nie od początku była pewna, że to jej droga.

– Miałam być dentystką, jak mama, ale gdy zobaczyłam, jak bardzo ubrania mogą wpływać na pewność siebie i poczucie własnej wartości kobiet, przekonałam się, że jest to coś, w czym chce się rozwijać – opowiada w rozmowie z DTS i dodaje, że nie wszystko od razu szło gładko. – Na początku współpracowałam z krawcowymi B2B i to mnie bardzo dużo nauczyło. Często zdarzało się, że dostawałam zupełnie inny produkt niż zleciłam do uszycia. Teraz, gdy mam już swoje krawcowe, nie dopuszczam

do takich sytuacji. Każdy produkt przechodzi kontrolę jakości – tłumaczy projektantka.

Nie ma sukcesu bez pasji

Założenie własnej marki modowej pod nazwą By Shenobia Zuzanna Żytkowicz nazywa dziś swoim największym zawodowym osiągnięciem. Sądca zanka ubiera kobiety na wyjątkowe okazje: wesela, studniówki, randki czy sylwestra.

– Kocham, gdy klientki wracają i mówią: „Mąż był w szoku, gdy mnie zobaczył” lub: „Mówili mi, że byłam najładniejsza na całym weselu”. Moja marka nie tylko oferuje piękne i stylowe ubrania, ale także sprawia, że kobiety czują się pewnie siebie

i pięknie – tłumaczy swoją misję projektantka.

Mówi też, że dojście do miejsca, w którym jest teraz, wymagało wielu lat ciężkiej pracy i determinacji. Bez miłości do mody mogłoby się nie udać.

– Kocham to, co robię, mam także świetny zespół. Pewnego razu moja krawcowa powiedziała: „Za każdym razem, gdy przychodzi do nas klientka, szefowa robi show, a to nie jest proste robić show dwanaście razy dziennie”. Na pewno gdyby to nie była moja pasja, nie dałabym rady – podsumowuje sądeczanka.

Innym kobietom radzi, by zakładając własny biznes, stawiały na to, co lubią robić. Wtedy o wiele łatwiej o pozytywne

nastawienie, które pomaga w pokonywaniu przeszkód.

Biznes w sieci

Kariera Zuzanny Żytkowicz rozwija się błyskawicznie dzięki możliwościom, jakie daje internet. W sieci prowadzi sklep i przyciąga uwagę swoimi projektami, umiejętnie posługując się mediami społecznościowymi. Święci zawodowe triumfy, pracując i mieszkając w Nowym Sączu. W podboju świata mody w internecie pomaga jej też uroda. Sądca zanka nosi swoje kreacje nie tylko w celach promocyjnych. Lubi je mieć na sobie.

– Mam wiele autorskich projektów, które są mi szczególnie bliskie. To na przykład komplet na jedno ramię, który można zestawić z krótką i długą spódnicą. Jest to produkt uwielbiany nie tylko przez moje klientki, ale także przez osobistości internetu i telewizji – mówi projektantka.

Kreacje uszyte przez sądeczankę chętnie noszą celebrytki, m.in. Małgorzata Rozenek, Honorata Skarbak czy Sylwia Graff.

Kreacje uszyte przez sądeczankę chętnie noszą celebrytki, m.in. Małgorzata Rozenek, Honorata Skarbak czy Sylwia Graff

REKLAMA

30 
DOŚWIADCZENIA

VIDOK.COM
OKNA I DRZWI



NOWY SĄCZ, SIEMIRADZKIEGO 9, tel. 502 458 992

Partnerzy wydania:



Wikar



NATIONAL LODGE UNIVERSITY



1991





Z sądecką marką modową sympatyzują też popularne influencerki: Pamela Stefanowicz czy siostry Justyna i Ola Nowak.

W podejściu do mody, nawet tej na wielkie okazje, Zuzanna kieruje się jednak pragmatyzmem. Projektuje stroje tak, by można je było ze sobą łączyć.

– Nie lubię ubrań „na raz”, dlatego stawiam na komplety, które pozwalają tworzyć różnorodne stylizacje – tłumaczy i dodaje, że w swojej pracy inspirowanie się różnorodnością kobiet. – Moje ubrania są zaprojektowane z myślą o dopasowaniu do różnych typów sylwetek, podkreślając kobiece atuty i subtelnie maskując ewentualne mankamenty.

Kierunek: rozwój

Wrodzona przedsiębiorczość nie pozwala się zatrzymać utalentowanej sądeczance. Sukces marki modowej sprawił, że zaczęła być autorytetem w dziedzinie marketingu internetowego. Założyła agencję i zajmuje się szkoleniami z zakresu mediów społecznościowych i reklamy w sieci. Przygotowuje też kolejną propozycję szkoleniową na temat

tworzenia luksusowej marki osobistej. Również w świecie mody Zuzanna Żytkowicz nie powiedziała ostatniego słowa. Od niedawna tworzy unikatowe projekty sukien ślubnych. Wkrótce znów da o sobie znać za sprawą nowej inwestycji w Nowym Sączu.

– Jeśli chodzi o plany długofalowe, to buduję nowy showroom i szwalnię tuż obok Parku Strzeleckiego. Myślę, że to świetne miejsce i na pewno będę chciała wykorzystać jego potencjał – mówi młoda bizneswoman.

Modowe rady dla kobiet

Zuzannę Żytkowicz będzie można poznać osobiście podczas Dnia Kobiet w Małej Galerii w Nowym Sączu, organizowanego 8 marca przez DTS. Influencerka będzie jedną z prelegentek. Podzieli się swoją wiedzą o modzie z uczestniczkami wydarzenia.

– Będę prowadzić warsztaty dotyczące stylizacji i doboru ubrań do figury. Chcę dzielić się doświadczeniem z innymi kobietami, pomagając im odkryć swój własny styl i poczuć się pewnie i pięknie w każdej sytuacji.



FOT. ARCH. Z. ŻYTKOWICZ

8 marca będę prowadzić warsztaty dotyczące stylizacji i doboru ubrań do figury. Chcę dzielić się doświadczeniem z innymi kobietami, pomagając im odkryć swój własny styl i poczuć się pewnie i pięknie w każdej sytuacji

W podboju świata mody w internecie pomaga jej też uroda. Sądeczanka nosi swoje kreacje nie tylko w celach promocyjnych. Lubi je mieć na sobie.

REKLAMA

AUTYZM?

- diagnoza
- terapie
- wsparcie

Pomagam!

1,5%

KRS 6079

Fundacja Pomocy Osobom z Autyzmem MADA

więcej na:
www.mada.org.pl

dts²⁴

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

**MAKIJAZ PERMANENTNY
KOSMETYKA
MAKE-UP**

Nowy Sącz ul. Żywiecka 25,
tel. 661 827 399,
<https://www.facebook.com/agaRmakeup/>

Partnerzy wydania:





Nurkuje w trawie, liściach, kwiatkach

»→ Kinga Nikiel-Bielak

Holistyczny to inaczej całościowy. Tak właśnie swoją fotografię określa PAULINA KURNYTA-CIAPAŁA. Stara się ze swoją wrażliwością i uważnością patrzeć na ludzi, naturę, emocje i chwile, bo jej zdaniem wszystko to przenika się, tworząc spójną całość. – Obserwacji, czucia i doceniania życia nauczyłam się, będąc mamą trzech córek: Lili, Mai i Julii, mieszkając na wsi, gdzie mogę chodzić boso po trawie, patrzeć jak rosną zioła i spędzać samotne mgliste poranki na zdjęciach oraz spotykając ludzi, którzy przed moim obiektywem czują, żyją, kochają – mówi.

Sędzianka nie pamięta, by jej smiliość do fotografii zaczęła się w jakimś konkretnym momencie. – To raczej rosło razem ze mną – stwierdza. W jej domu, zarówno tym rodzinnym, jak i później w jej własnym, zawsze były albumy ze zdjęciami oraz aparat, po który chętnie sięgała.

– Ale tak naprawdę to wszystko zadziało się dzięki ludziom. Najpierw, kiedy jeszcze pracowałam na etacie, przyglądałam się pracom innych fotografów. Potem kilka razy dostałam możliwość pokazania swoich zdjęć. W końcu pojawiły się pierwsze zlecenia od tych, którzy uwierzyli we mnie chyba bardziej niż ja sama. Na 34. urodziny dostałam od męża aparat, którym robię zdjęcia do dzisiaj, mimo że rozwijam się sprzętowo. Rok później założyłam firmę i jestem tutaj, tysiące zdjęć dalej – opowiada.

Pasja

Paulina przekonuje, że zarówno w pracy fotografa, jak i w każdej innej, dzieją się piękne rzeczy, gdy człowiek czuje to, co robi.

– Można po prostu wykonać swoją pracę, a można dać tam kawałek siebie – podkreśla. Czy w jej fotografiach można dostrzec cząstkę autorki? – Tak mówią. Rosną wtedy.

Według niej kluczem dobrego zdjęcia jest „być i czuć”. Kiedyś po wizycie w lokalnej restauracji podzieliła się w mediach społecznościowych takimi przemyśleniami: „Kiedy robi się coś tak serio serio, to ma to zupełnie inny wymiar. Dajesz uwagę, dajesz czas. Można sprzedawać, obsługiwać stolik, układać włosy, montować meble, tworzyć bukiet, robić zdjęcia, a nawet wypełniać dokumenty w okienku tak, żeby dać ludziom poczucie bycia dla nich. Dziewczyna, która obsługiwała nas już kolejny raz, ma tak niesamowitą energię, tak jej się chce być w tym, co robi, że nam chciało się być tam i w tej energii. Smakowało wybitnie, bo ten czas był podbity

dodatkowo zaopiekowaniem, dbałością, radością”.

Sesje zdjęciowe, jakie wykonuje Paulina, są różne – od kobiecych, rodzinnych, dziecięcych po biznesowe. Fotografuje też wnętrza, naturę, czy kulinaria. Przypomina, że czuje się dobrze w wielu rodzajach fotografii.

– To wynik mojej ciekawości oraz ciągłej chęci robienia i odkrywania wielu rzeczy. Generalnie fascynuje mnie wszystko, co dotyczy człowieka, bo buduje nas tak wiele: emocje, relacje, momenty życia, praca, miejsca.

Czasem mówi się, że w czyimś domu widać kobiecą rękę. A czy w fotografii można dostrzec kobiecą oko?

– Nie umiem powiedzieć, czy widać kobiecę, bo pewnie też i męskie można by było dostrzec. Raczej widać wrażliwość, a ona nie ma płci – podkreśla artystka.

Własny biznes

W 2019 roku założyła działalność gospodarczą. Dziś nie pamięta, kiedy pojawiła się pierwsza myśl o własnym biznesie.

– Ale jak już przyszedł, to wiedziałam, że to zrobię. Wtedy wszyscy mówili, że to odważny, niekoniecznie mądry krok, ale chyba tak tego nie postrzegałam. Wiedziałam, że chcę i nie było niczego, co mogło mnie powstrzymać. Miałam taki ogrom wsparcia od bliskich mi osób, że to nie mogło się nie udać. Dziś z perspektywy czasu widzę, że to był wielki krok i dziękuję sobie za niego każdego dnia.

Fotografka współpracowała już między innymi z Marcinem Korczykiem, znanym jako Pan Tabletką, Ewą Novel, ale też z wieloma hotelami, czy restauracjami z naszego regionu. Zdradza jednak, że za każdym razem sesja jest wyzwaniem.

– Każda jest inna, nawet dla tego samego klienta. Owszem, łatwiejsze są te kolejne, ale klient wracający, to coś wspólnego i umacniającego w tym, co się robi. Każde zlecenie jest tym nowym i być kawałkiem tego, co rodziło się w czyjejś głowie, a co teraz zobaczą inni, to jest duża sprawa.

Przed założeniem własnej działalności Paulina przez trzynaście lat pracowała w Starostwie Powiatowym w Nowym Sączu, gdzie zajmowała się promocją i turystyką.

– Mogłam podglądać pracę innych fotografów, tworzyć materiały z użyciem pięknych zdjęć i czasem też mieć w nich swój fotograficzny udział. Dostałam tam wiele szans, żeby ta droga fotograficzna powoli się umacniała. Równolegle stale się uczyłam, próbowałam i poczułam, że czas na coś nowego, tylko mojego – wspomina.



FOT. ADRIANNA MICHALIK

– Fascynuje mnie wszystko, co dotyczy człowieka, bo buduje nas tak wiele: emocje, relacje, momenty życia, praca, miejsca – mówi Paulina Kurnyta-Ciapała.

Wolność

Artystka często fotografuje kobiety. Zauważyła, że najczęściej najtrudniejszy dla nich jest początek sesji, zwłaszcza, jeśli jest ich pierwszą.

– Potem, kiedy widzą siebie na zdjęciach, są sobie wdzięczne, że pozwoliły popatrzeć na siebie czyimiś oczami. Bo my kobiety mamy swój obraz siebie, widzimy to, czego jest za dużo, za mało, co jest nie takie. A na zdjęciach okazuje się wcale takim nie być. Wielokrotnie dostaję wiadomości od sfotografowanych kobiet, że zobaczyły siebie zupełnie inaczej, a nawet, że

poczuły się piękne i jest to dla nich całkiem nowe, nieznane uczucie. Cieszę się, że mogę być tego częścią.

40-latką jest mamą trzech córek. Marzy o tym, by jako dorosła kobieta „żyć po swojemu, bez względu na to, co ktoś uważa. Żeby ufały sobie i miały odwagę robić w życiu rzeczy, dzięki którym chce się rano wstać”.

Paulina ma za sobą studium reklamy, później studiowała pedagogikę i politologię. W fotografii jest samoukiem. W tym roku będzie świętować swoje czterdzieste urodziny, a od pięciu lat mieszka na wsi – w Librantowej i jak mówi,

tam jej rodzinie jest najlepiej. Co robi w wolnych chwilach?

– Jak powiem, że zdjęcia, to się liczy? – pyta ze śmiechem sędzianka. – Naprawdę. Biorę aparat i idę do lasu, jadę nad jezioro i nurkuje w trawie, w liściach, kwiatkach, czekam na ptaki, często bladym światem. Natura niezmiennie mnie zachwyca i uspokaja. Ona się po prostu dzieje, bez względu na wszystko. A takie serio wolne chwile to policzki wystawione do słońca, ogród i czas z mężem i córkami. Wsiadamy do auta i jedziemy nawet 700 km nad morze na dosłownie parę dni, by włożyć się po plażach.

Partnerzy wydania:





LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Rekomenduje do Rady Miasta:



1. Artur Bochenek



2. Krzysztof Ziaja



3. Aleksander Rybski



4. Iwona Wituszyńska



5. Agnieszka Brzeska



6. Katarzyna Nurek



7. Patryk Walter



Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

OKRĘG nr 1

**Osiedla: Centrum, Helena, Kochanowskiego
Przetakówka, Stare Miasto, Zabełcze**



AQUAPARK



SKATEPARK



Powrót Wioski Indiańskiej



Bulwary dla wszystkich

2024 - 2029

LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta **Nowego Sącza**

Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

Partnerzy wydania:



7 marca 2024 | dts24 | 19



LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Rekomenduje do Rady Miasta:



1. Maciej Prostko



2. Grzegorz Ledziński



3. Artur Czernecki



4. Ewa Kończ



5. Edyta Adamek



6. Hanna Śpiewak-Chłopkiewicz



7. Karolina Wójcik-Osika



Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

OKRĘG nr 2

Osiedla: Barskie, Chruślice, Falkowa, Gołąbkowice, Piątkowa, Westerplatte

Karta Nowosądeczanina 2.0



Darmowe karnety

SIŁOWNIA, BASEN, SPA...

2024 - 2029

LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

Partnerzy wydania:





1. Ludomir Handzel

LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Rekomenduje do Rady Miasta:



2. Leszek Gieniec



3. Dawid Dumana



4. Anna Lorek



5. Anna Mółka



6. Krzysztof Zygmunt



7. Jadwiga Wilczyńska



8. Izabela Połomska-Maślanka



9. Tomasz Dyda



Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

OKRĘG nr 3

**Osiedla: Gorzków, Kilińskiego, Millenium,
Wojska Polskiego, Nawojowska, Zawada**



1000 mieszkań

dla nowosądeczan

2024 - 2029

LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

Partnerzy wydania:



7 marca 2024 | dts24 | 21



LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Rekomenduje do Rady Miasta:



1. Jakub Prokopowicz



2. Maciej Rogóż



3. Aneta Grzegorek



4. Dawid Kudelka



5. Bożena Hudzik



6. Aleksandra Podzińska - Żygadło



7. Jarosław Jakubowski



8. Jarosław Rola



Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

OKRĘG nr 4

Osiedla: Biegonice, Dąbrówka, Kaduk, Poręba Mała, Wólki, Przydworcowe, Szujskiego



Trzeci MOST

na Dunajcu

2024 - 2029

LUDOMIR HANDZEL

Kandydat na Prezydenta Nowego Sącza

Materiał sfinansowano ze środków Komitetu Wyborczego Wyborców Koalicja Nowosądecka Ludomira Handzla.

Partnerzy wydania:





Gdy choruje dziecko, macierzyństwo to najtrudniejsza podróż

» Krystyna Pasek

Cuda się zdarzają. Co najmniej dwa już były. Teraz ANITA DEMIANOWICZ, podróżniczka, blogerka i fotografka pochodząca z Gorlic, walczy o kolejny – zdrowie i życie rocznego Noah. Jej synek cierpi na chorobę Krabbego. Lekarze w Polsce odsyłają go do hospicjum, ale jego mama wierzy, że pomoże terapia genowa w Chinach.

Kobieca siła, odwaga, pasja i piękno. Te słowa najlepiej opisują Anitę Demianowicz. Niespokojny duch i ciekawość świata zaprowadziły ją do Ameryki Środkowej. To tam wybrała się w samotną podróż, porzucając pracę w korporacji i zostawiając w domu męża na czas kilkumiesięcznej wyprawy. Od tego momentu podróżuje, fotografuje i opowiada. Napisała książkę, tworzy przewodniki i organizuje szkolenia fotograficzne. Wymyśliła TRAMPki – Spotkania Podróżujących Kobiet, czyli jedyny kobiecy festiwal podróżniczy w Polsce. Głośno było też o jej projekcie fotograficznym Stroje Ludowe Świata. W samotne podróże oprócz aparatu zabierała do plecaka regionalne stroje charakterystyczne dla odwiedzanych miejsc. Powstało dwanaście niezwykłych zdjęć z niezwykłą historią. Teraz jedyny wyjazd, jaki planuje Anita, ma uratować życie jej syna.

Dwa cudy

Wstyczniu Noah obchodził pierwsze urodziny. Przyszedł na świat, gdy jego mama miała 42 lata. Zajście w ciążę było cudem. Zdaniem lekarzy m.in. przebyta operacja macicy wykluczała macierzyństwo. Ale los chciał inaczej. Ciąża przyniosła poczucie szczęścia. Małenki Noah pod sercem matki odbywał swoje pierwsze podróże. Anita w szóstym miesiącu ciąży wybrała się na Islandię. Przy narodzinach zdarzył się następny cud.

Podczas cesarskiego cięcia, które musiało zostać przeprowadzone ze względu na moje zdrowie, okazało się, że Noah miał węzeł rzeczywisty na pępowinie. Ponoć symbolizuje on szczęśliwe życie, ale w życiu płodowym stanowi śmiertelne zagrożenie. Mielśmy jednak drugi cud, bo węzeł nie zabił mojego synka – opisuje moment na rodzinie Anity.



Anita przyznaje, że zmagą się z nieustannym lękiem o Noah.

Dziś na podróże nie ma czasu. Dni wypełnia opieka nad Noah. Rzadka choroba została wykryta zbyt późno, by wykonać ratujący życie dziecka przeszczep.

Choroba została zdiagnozowana dzięki nam, rodzicom. Zdecydowaliśmy się sami, prywatnie zrobić drogie badania genetyczne za 12 tysięcy złotych. Kiedy pytałam o nie lekarzy, mówili, że to za szybko, że te badania wykonuje się na końcu. Tymczasem niektórych wyników tych pozostałych badań nie mamy do dziś, mimo że przeprowadziliśmy je we wrześniu czy sierpniu.

Codziennosc Anity to ciągłe wizyty lekarskie, rehabilitacja i poszerzanie wiedzy medycznej. To także poszukiwania nowych terapii i nadzieja, że wraz z postępem medycyny pojawi

się metoda leczenia choroby Krabbego. Anita przyznaje, że zmagą się z nieustannym lękiem o Noah.

Wiem, że każdej mamie towarzyszy strach o dziecko, ale mnie on towarzyszy absolutnie w każdym momencie. Na przykład, gdy podaję synkowi wodę. Gdyby się zakrztusił, mógłby dostać zachłystowego zapalenia płuc, a to się nie skończy dobrze w przypadku dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym, wiotkich dzieci, jakim jest Noah.

Walka o trzeci cud

Choroba Noah to szybko postępująca degradacja układu nerwowego. Dziecko słabnie, coraz mniej się porusza, zmagą się z bólem, przestaje się uśmiechać.

Lekarze mają do zaproponowania jedynie hospicjum. Anita nie zamierza się jednak poddawać.

Wszyscy nam mówią, że nie się nie da zrobić. Lekarze w większości postawili krzyżyk. Natomiast my jesteśmy rodzicami i będziemy walczyć do ostatniej kropli krwi, by zrobić cokolwiek, żeby poprawić jakość życia naszego dziecka i żeby to życie przedłużyć – mówi podróżniczka. Planujemy terapię komórkami macierzystymi. W Polsce ta terapia uznawana jest za eksperymentalną. Poleciała nam ją jednak mama chłopca z chorobą Krabbego, która była zachwycona efektami – dodaje Anita.

Klinika Wu Medical Centre w Chinach stosuje nowoczesną, ale także kosztowną terapię, którą należy rozpocząć jak najszybciej. Trwa walka z czasem. Na portalu zrzutek zbierane są pieniądze na leczenie Noah. Potrzeba 600 tysięcy złotych. Za tę kwotę mają zostać opłacone trzy wyjazdy do Chin. Autorzy blogów podróżniczych odpowiedzieli solidarnością na wiadomość o stanie zdrowia Noah.

Bardzo wsparło mnie środowisko blogerów podróżniczych.

Udostępniają zbiórkę, otrzymałam od nich wiele słów wsparcia. Również kobiece środowisko fotograficzne mnie wspiera.

Bolesne macierzyństwo

Chociaż podróże wiąże się z trudami i wyzwaniem, Anita Demianowicz mówi, że nie da się ich porównać do bycia rodzicem ciężko chorego dziecka.

Podróże mnie przygotowały na wiele trudnych sytuacji, ale muszę powiedzieć, że wszystko co mi się zdarzyło to pikuś w porównaniu w tym, co teraz przeżywam. Myślę, że na to nic nie jest w stanie przygotować – przyznaje podróżniczka. Dużo osób mówiło mi, że macierzyństwo to najtrudniejsza, ale i najpiękniejsza podróż. Na pewno jest najtrudniejsza. A najpiękniejsza? Niestety nie mogę tego powiedzieć. Na razie ta podróż jest trudna i bardzo bolesna. To moje pierwsze i jedyne dziecko, ale nie bardzo mam możliwość cieszenia się. Mam nadzieję, że terapia w Chinach pomoże i że to piękno macierzyństwa będzie mi jeszcze dane.

Podróże mnie przygotowały na wiele trudnych sytuacji, ale muszę powiedzieć, że wszystko co mi się zdarzyło to pikuś w porównaniu w tym, co teraz przeżywam. Myślę, że na to nic nie jest w stanie przygotować

Partnerzy wydania:





Czas dla drugiego człowieka

» Rozmawia Iwona Kamieńska



– Dzięki temu, co robię, nadal nie czuję się specjalnie starszo, mimo że pesel i lustro codziennie rano mówią swoje. Po prostu lubię spędzać czas z młodymi ludźmi – mówi Halina Rams.

Rozmowa z HALINĄ RAMS, wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia Sursum Corda z Nowego Sącza, koordynatorką wolontariatu

– Jak zaczęła się życiowa przygoda z wolontariatem dla kobiety, która od ponad 20 lat każdego roku wprowadza w tę przygodę kilkudziesięciu kolejnych ludzi?

– Stowarzyszenie Sursum Corda, w którym ta przygoda cały czas trwa, będzie w tym roku świętowała 24. rok działalności, ale ta historia sięga jeszcze głębiej, bo początki organizacji wywodzą się z ruchu oazowego przy nowosądeckim Kościele Kolejowym jezuitów. Byłam tam animatorką i wraz z gronem przyjaciół przez 6 lat aktywnie działaliśmy jako nieformalna grupa wolontariuszy różnych inicjatywach, tworząc finalnie Stowarzyszenie Sursum Corda. Skończyłam pedagogikę, więc temat pracy z drugim człowiekiem i takiego „podprowadzania” młodych ludzi był mi od początku bliski i dość łatwo odnalazłam się w zadaniach związanych z koordynowaniem wolontariatu. Dziś, po tylu latach, dzięki temu, co robię, nadal nie czuję się specjalnie starszo, mimo że pesel

i lustro codziennie rano mówią swoje. Po prostu lubię spędzać czas z młodymi ludźmi. Bardzo doceniam też to, że ja również mogę się przy nich czegoś uczyć i podejmować mentalny wysiłek, na który trzeba się zdobyć, żeby nawiązać z nimi międzypokoleniowy dialog. To wymaga dużej uważności na to, co mówią, co komunikują, jakie mają potrzeby...

– Są bardzo inni niż ich rodzice byli w ich wieku? Z różnych stron słychać narzekania pracodawców, rodziców, wychowawców, że trudno się z nimi dogadać, a jeszcze trudniej współpracować. Wydaje się, że nie podzielasz tej opinii?

– Jeśli mowa o tak zwanym pokoleniu „Z”, to ma ono po prostu inne spojrzenie na świat i na życie. Ma też inne potrzeby. Warto na te potrzeby umieć odpowiadać. My zatracaliśmy siebie, poświęcając się bez reszty pracy. Oni czerpią z obcowania ze sobą, szukają w aktywności społecznej jakiejś wartości dla siebie. Również w pracy wolontariackiej. Absolutnie nie uważam, że to jest coś złego. Wręcz przeciwnie: myślę, że moje pokolenie powinno się od nich tego uczyć. Bo oni znacznie lepiej od nas potrafią

znaleźć balans między pracą zawodową, wolontariatem, odpoczynkiem, aktywnością, realizacją swoich pasji i potrzeb. Nas motywowało coś innego, oni mają inne motywacje, ale inne – nie oznacza bynajmniej, że gorsze.

– Jeśli zdrowsze to chyba jednak lepsze...

– Zgadza się. Widzę też zmianę, która pojawiła się po epidemii. W rzeczywistości po lockdownie młodzi ludzie ujawnili silną potrzebę spotkań, integracji, bycia ze sobą. Wcześniej mieliśmy mnóstwo wolontariuszy realizujących się w pracy 1:1 wolontariusz – podopieczny. Był choćby cieszący się niegdyś popularnością program „Starszy brat – starsza siostra”, polegający na tym, że jeden wolontariusz brał w opiekę jedno konkretne dziecko. Dziś wolontariusze częściej szukają satysfakcji w pracy zespołowej niż indywidualnej, chcą działać razem, a przy tym mieć frajdę z bycia razem.

– Chcą czuć się częścią stada...

– Tak. Oczywiście są jednostki, które preferują pracę „solo”, ale to jednak rzadkość. Jest jeszcze jedna ciekawa zmiana. Ku naszemu

REKLAMA



Dla tych, którzy poszerzają swoje horyzonty, Hyundai jest liderem. Nasza zelektryfikowana gama osiągnęła niezwykłą wydajność i moc. Model IONIQ 5 otrzymał nagrodę World Car of the Year 2022. Zaprojektowany całkowicie z myślą o użytkowniku IONIQ 6 osiąga zasięg do 351 km po 15 minutach ultraszybkiego ładowania. KONA Electric dysponuje zaawansowanymi funkcjami multimedialnymi, ekranem dotykowym o przekątnej 10,25 cala i łącznością Bluelink. TUCSON Plug-in Hybrid daje Ci wyjątkową wydajność po przełączeniu na tryb elektryczny za naciśnięciem jednego przycisku. Znajdź idealny zelektryfikowany model dla siebie.

Hyundai pracuje nad osiągnięciem neutralności węglowej do 2045 roku.

WIKAR

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168

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



5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai i 8-letnia gwarancja na akumulator wysokiego napięcia (ograniczona przebiegiem 160 000 km) dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły dot. programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Samochód prezentowany w reklamie to Hyundai IONIQ 5 Platinum 73 kWh 4WD 305 KM z pakietem Solar i opcjonalnymi felgami 20" o wydajności 16,8 kWh/100 km w cyklu WLTP i 0 emisji CO₂. Dotyczy nowych samochodów i wynika z zapisów w świadectwach zgodności. Wskazane elementy są dostępne w zależności od wersji wyposażenia. Dostępność poszczególnych wersji wyposażenia może być ograniczona. Robot jest niedostępny w sprzedaży i promuje przewidywane trendy przyszłej mobilności.

Partnerzy wydania:





ZDJĘCIA: ARCH. SURSUM CORDA

W ciągu 24 lat spod skrzydeł Sursum Corda wyfrunęło około 1200 wolontariuszy.

zdziwieniu mamy teraz prawie połowę wolontariuszy – chłopaków. Wcześniej ich brakowało. Byli raczej „rodzynkami” wśród wolontariuszek. Dziś przychodzą gromadnie, pracują, poświęcają swój czas, widać, że sprawia im to radość. Pojawiają się też coraz częściej dorośli, którzy chcą wypełnić codzienność czymś odmiennym niż praca i dom. Coraz częściej są to też emeryci. To cieszy. Na Zachodzie normą jest, że ludzie na emeryturze szukają sobie pola do aktywności. Nie każdy ma ogródek działkowy. Nie każdy ma też takie predyspozycje i potrzeby, aby pielęgnować ogródek. Ludzie szukają przestrzeni do rozwoju duchowego, do zaangażowania się w jakąś inicjatywę, która da im poczucie, że nie gnuśnią... Znajdują więc dla siebie miejsce w organizacjach pozarządowych, robią dobre rzeczy. Byłoby pięknie, gdyby to zjawisko stało się powszechne również w Polsce.

– Ilu wolontariuszy wyfrunęło w świat spod skrzydeł Sursum Corda?

– 24 lata... mniej więcej 50 osób każdego roku. Wychodzi, że około 1200 osób. Pierwsi wyfruli w 2002 roku, czyli 22 lata temu.

– Masz z tych 24 lat takie wspomnienia, których przywołanie wzrusza w sposób szczególny?

– Cały ten czas jest wypełniony wzruszeniami. Wzruszenie

pojawia się w momencie, gdy relacja „pani Halinki” i wolontariusza zmienia się tak, że nie ma miejsca na „pani” przed Halinką. A tamten wolontariusz jest lekarzem, nauczycielem, informatykiem, prawnikiem, psychologiem, pedagogiem, dyrektorem... Mieszka w Krakowie, Wrocławiu, Gdańsku i wiem doskonale, że zawsze mogą zadzwonić, poprosić o pomoc i mieć pewność, że nie zostaną odesłani z kwitkiem. Wzruszenie pojawia się, gdy przychodzi zaproszenie na ślub pary, która poznała się w wolontariacie. Albo gdy do skrzynki mailowej wpada fotografia dziecka, które przyszło na świat w rodzinie któregoś z naszych dawnych wolontariuszy. Taka niby drobnostka, dzielenie się osobistą radością, a jednak dowodzi, że pozostało się u kogoś w pamięci, że odcisnęło się jakiś ślad w drugim człowieku, że ta praca ma dodatkowy, ważny dla nas osobiste wymiar, dodatkową

wartość. Każdy tego typu moment potwierdza to, w co bardzo wierzę, że wolontariat nie tylko rozwija, pokazuje predyspozycje i uwrażliwia, ale daje też nieprawdopodobny potencjał do nawiązywania i utrzymywania relacji z drugim człowiekiem.

– Co Halina Rams robi po godzinach pomagania?

– Jeśli zdarzy się, że mam dużo czasu, lubię podróżować, zwiedzać nowe miejsca. Raz do roku staram się gdzieś wyruszyć i sprawia mi to bardzo dużo przyjemności. Jeśli czasu jest mniej, realizuję swoje małe potrzeby twórcze. Lubie coś zrobić, jakieś małe, mile dla oka rękodzieło, decoupage, a później komuś to dać. Czasem lubię coś ugotować i zaprosić kogoś na wspólny posiłek. Dużo radości sprawia mi spędzanie czasu z rodziną. Nie mam wprawdzie własnych dzieci, ale jest w mojej rodzinie trochę dzieciaków,

z którymi spotkania bardzo mnie cieszą. Cieszy mnie też każda chwila z książką. Zarówno czytana, jak słuchana. No i oczywiście każda chwila z psim towarzyszem mojego życia. To właściwie psia dziewczyna i to bardzo leciwa – 16-letnia Kama, która uroczo obraża się na mnie, gdy wracam zbyt późno do domu.

– Masz w głowie jakąś szybką wychowawczą receptę dla rodziców, którzy chcieliby, aby ich dzieci wyrosły kiedyś na ludzi wrażliwych na potrzeby drugiego człowieka, życzliwych, czerpiących radość z bycia potrzebnym komuś lub czemuś?

– Jest coś, co zawsze się sprawdza. Niezawodna zasada: być przykładem. Jeśli skrzykniesz znajomych, aby wspólnie z nimi posprzątać jakiś skwerek w okolicy, nauczysz dziecko, które się temu przygląda, że o przestrzeń wokół trzeba dbać. Jeśli zainteresujesz się potrzebami sąsiadki

– seniorki i zrobisz jej zakupy, dziecko będzie wiedziało, że trzeba zwracać uwagę na potrzeby ludzi, którzy są wokół nas. Jeśli będziesz słuchać, co dziecko ma do powiedzenia, ono będzie słuchać Ciebie. To takie proste. Każdy przecież potrzebuje być wysłuchany, tylko trzeba na to wysłuchanie znajdować czas. My dorośli też szukamy ludzi, którzy nam poświęcą czas, zainteresują się naszym życiem. Mały człowiek ma dokładnie tę samą potrzebę.

– Ludzie w Sursum Corda mówią, że Halina Rams znajduje czas i wysłuchuje swoich wolontariuszy od rana do nocy i przez siedem dni w tygodniu.

– W tygodniu wolontariusze zawsze są mile widziani pod dachem Sursum Corda od 8. do 16. Zawsze mogą do mnie zadzwonić pomiędzy godziną 6. rano, a 22. wieczorem. Zachowuję sobie prawo do nocnego odpoczynku.

– A o czym marzy koordynatorka wolontariatu?

– Zdecydowanie o większej siedzibie dla naszej organizacji, gdzie moglibyśmy stworzyć pomieszczenia do spotkań, pracy i rozmów z wolontariuszami. Większa powierzchnia umożliwiłaby nam też realizację działań społecznych na szerszą skalę. Bardzo potrzebujemy lepszych warunków dla licznie odwiedzających nas wolontariuszy.

Wzruszenie pojawia się w momencie, gdy relacja „pani Halinki” i wolontariusza zmienia się tak, że nie ma miejsca na „pani” przed Halinką. A tamten wolontariusz jest lekarzem, nauczycielem, informatykiem, prawnikiem, psychologiem, pedagogiem, dyrektorem...

Partnerzy wydania:



Wikar



NATIONAL COLLEGE UNIVERSITY



REKLAMA

Z PRASOWYM ECHEM

GDZIE TWOI KLIENCI CZYTAJĄ,
TAM TWOJA MARKA ROZBRZMIEWA!



91% widoczności* w naszej gazecie – kluczowy kanał dla lojalnych czytelników. Moc mediów drukowanych to długotrwały efekt i powtarzalność. Zostań przewodnikiem wyborów Twoich klientów z naszym zaufanym medium. Docieraj bezpośrednio do celu z lokalną prasą.

*raport PBC www.press.pl 27.12.2023

Partnerzy wydania:





Podobam się sobie w lustrze

»→ Kinga Nikiel-Bielak

Gdy była młodsza, lubiła tańiec tętniący energią. Teraz bliższe jej sercu są bardziej zmysłowe ruchy, przy których czuje się kobieco. JUSTYNA DOBOSZ przekonuje, że tańczyć może każdy. Od kilku lat swoją pasję zaszczebia w innych – zarówno dzieciach, jak i dorosłych, których uczy we własnej szkole.

Justyna opowiada, że w ostatnich klasach szkoły podstawowej miały z koleżankami swój zespół i tańczyły, gdy tylko była okazja.

– Zazwyczaj to ja sporo wymyślam... Właśnie sobie zdałam sprawę, że już wtedy miałam dużo swoich pomysłów na tworzenie choreografii.

W pierwszej klasie gimnazjum zapisała się do jednej ze szkół tańca w Nowym Sączu, gdzie mogła się uczyć pod okiem instruktorów.

– Już od pierwszych zajęć czułam, że w przyszłości też chcę być instruktorką tańca. Uwielbiałam to. Miałam zawsze prawie stuprocentową frekwencję na zajęciach. Byłam bardzo systematyczna, ale dlatego, że tak bardzo lubiłam tańczyć.

Po latach ma na swoim koncie wiele sukcesów. Zarówno jako tancerka, jak i instruktorka tańca zdobywała miejsca na podium w ogólnopolskich turniejach. Ma też złoty medal z Mistrzostw Polski.

– Obecnie moim największym osiągnięciem jest poziom taneczny, jaki reprezentują moi tancerze, a także ich pasja, która zmienia ich życie na lepsze, czyni ich pewniejszymi siebie i odważniejszymi w życiu – zaznacza artystka.

Pewność siebie

Podczas nauki tańca czy występów człowiek pokonuje swój strach, swoje bariery. Tak było u mnie. Jako mała dziewczynka bałam się występów. Podczas tych pierwszych ze stresu przyspieszałam, zamiast tańczyć w rytm muzyki. Obecnie bardzo lubię występować, jestem odważniejsza i nie mam problemu, by stanąć na scenie i tańczyć, czy mówić do większej grupy osób – przyznaje Justyna. – Myślę, że dzięki temu też wiem, jak dotrzeć do moich podopiecznych i poprowadzić ich, żeby stopniowo przełamywali swoje bariery. Ta odwaga przekłada się także na inne sfery życia.

Jak przekonuje, taniec zwiększa pewność siebie, a tańczyć może każdy, byle tylko to lubił i miał ochotę. Ona sama podczas tańca czuje „zdrową dumę z samej siebie”.

– Podobam się sobie w lustrze, podobam mi się mój sposób poruszania, moje już zdobyte umiejętności, dlatego tańcząc, lubię obserwować siebie w lustrze. Oczywiście zawsze wiem, że mogę za tańczyć lepiej i do tego dążę.

– W młodszych latach lubiłam energiczne tańce: hip hop, dancehall, disco dance, cheerleading i wiele innych,

Od czasów starożytnych kobiety lubiły taniec. Myślę, że trochę mamy to we krwi, cieszy nas poruszanie się w rytm muzyki, a zwłaszcza, jak możemy poczuć się prawdziwie dziewczęco czy kobieco

natomiast obecnie preferuje techniki tańca, w których mogę poczuć się kobieco, tańcząc boso taniec jazzowy czy w szpilkach high heels – przyznaje 28-latk.

Jak mówi, taniec podnosi poziom poczucia szczęścia i zadowolenia z życia.

– Sprawia, że jest ciekawsze. Daje możliwość zawierania nowych przyjaźni i znajomości. Działa pozytywnie na aspekty zdrowotne. Kobiecy taniec poprawia też sposób poruszania się, kształtuje postawę.

Szkola tańca

Justyna ukończyła studia z wychowania fizycznego – licencjackie na PWSZ w Nowym Sączu i magisterskie na Uniwersytecie Rzeszowskim.

– Od 18. roku życia prowadziłam zajęcia jako instruktorka w różnych lokalizacjach w Nowym Sączu czy okolicach. W wieku 26 lat, po ukończeniu studiów magisterskich, otworzyłam swoją firmę – opowiada mieszkanka Popardowej Wyżnej.

Swoje zajęcia prowadziła w różnych miejscach. Z czasem zaczęła szukać w Nowym Sączu sali tanecznej do wynajęcia na jedną godzinę w tygodniu. W końcu jednak podjęła decyzję o otwarciu własnej szkoły tańca.

– Jednym z wyzwań był fakt, że otwierałam ją sama i to do mnie należało podejmowanie różnych, ważnych decyzji. Wiadomo, były osoby, które mi pomagały, ale jednak 95 procent spraw organizacyjnych leżało w moich rękach. Dokumentacja, marketing, prowadzenie zajęć i wiele innych... Obecnie moja szkoła tańca zrzesza łącznie około 300 tancerzy. W Nowym Sączu chyba jestem jedyną osobą – szkołą tańca, która właściwie sama wszystkim zarządza.

Justyna wyznaje, że dziś większą satysfakcję niż z własnych występów czuje, ucząc swoich podopiecznych, obserwując ich postępy, ale też widząc pasję i emocje, jakie pokazują podczas tańca.

– To jest naprawdę piękne, że ufają mi, że ich inspiruję, a ich życie się zmienia, bo jednak pasja je urozmaica, rozwija pod różnymi względami i sprawia, że czujemy się lepiej.

Emocje

Sądzącanka uczy tańca przede wszystkim kobiety i dziewczynki.

– Od czasów starożytnych kobiety lubiły taniec. Myślę, że trochę mamy to we krwi, cieszy nas poruszanie się w rytm

muzyki, a zwłaszcza, jak możemy poczuć się prawdziwie dziewczęco czy kobieco. Uczę też wiele dziewczynek, które uwielbiają gimnastykę, marzą o szpagatach i innych gimnastycznych figurach.

Prowadzenie zajęć z dziećmi wymaga od niej większej energii, jednak Justyna bardzo to lubi.

– Dzieci są cudowne, kochane i szczerze, a ja kocham tę autentyczność. Ucząc dzieci, naprawdę sama się dobrze bawię, troszkę powyglupiam. Dzieci to lubią. Jeśli chodzi o osoby dorosłe, to w ich przypadku na pewno sposób prowadzenia zajęć jest inny. Jest nieco poważniej, jednak atmosfera jest nadal luźna i dbam, aby każda z uczestniczek na sali czuła się dobrze i komfortowo. Jak się dowiedziałam, dużo kobiet zastanawiało się, jak w takiej grupie high heels będą się czuły, jakie w stosunku do nich będą inne kobiety. Jednak okazało się, że nawet zawarły sporo przyjaźni i spotykają się poza zajęciami, a w ich trakcie można sobie pożartować i każdy się dobrze bawi. Dla mnie dobry klimat to jest baza. Nie chcę wyścigów szczurów, podziałów w grupach. Taniec powinien łączyć, a nie dzielić i właśnie ta kwestia zależy od prowadzącego zajęcia.

Artystka zdradza, że okazywanie emocji w tańcu przychodzi z czasem. Na pierwszych zajęciach kursanci skupiają się głównie na skoordynowaniu ciała, nauce nowych ruchów, odpowiednim ustawieniu, sposobie poruszania w konkretnej technice, zapamiętaniu choreografii.

– Jednak z czasem coraz bardziej się otwierają, czują się pewniejsi i zaczynają też więcej tańczyć, a nie po prostu naśladować ruchy instruktora.

Wolne chwile

Aco robi Justyna Dobosz, kiedy nie tańczy?

– Biorąc pod uwagę moje ciało i potrzebę regeneracji, poświęcam czas na masaż, refleksologię, rolowanie, kąpiele. Lubie spędzać czas z bliskimi mi osobami, ale również lubię mieć przestrzeń i czas dla samej siebie. Uważam też, że w życiu najlepiej jest mieć kilka różnych zainteresowań, jestem ciekawa świata i lubię się rozwijać.

Tancerka przekonuje, że każda kobieta powinna znaleźć czas dla samej siebie i na znalezienie pasji.

– Każda z nas lubi co innego. Pasja napędza do działania w życiu, daje radość i satysfakcję, a jeśli my będziemy szczęśliwe, to nasze otoczenie i najbliższe osoby również – podsumowuje.



FOT. ARCH. J. DOBOSZ

– Bardzo lubię występować, jestem odważniejsza i nie mam problemu, by stanąć na scenie i tańczyć – mówi Justyna Dobosz.

Partnerzy wydania:

TRADYCJA

Wikar

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATURAL SCIENCES UNIVERSITY

TEGOBORZE

AUTO-COMPLEX

BORYS

Grodzka Spółdzielnia Mieszkaniowa zieleni się na wiosnę

Wiosną przyroda budzi się do życia nie tylko w lasach, parkach, na działkach i na skwerach, ale także na miejskich osiedlach. W Nowym Sączu Grodzka Spółdzielnia Mieszkaniowa chce poprawić stan osiedlowej zieleni na terenach administrowanych przez wszystkie Zarządy Administracji Budynków, tzw. „ZAB-ów”. Mile widziane są również pomysły i inicjatywy samych mieszkańców związane z poprawą jakości zieleni.

- Od jakiegoś czasu Grodzka Spółdzielnia Mieszkaniowa w Nowym Sączu planuje zmiany dotyczące zieleni. Część z nich już realizujemy. Nowe rośliny zasadzone są w otoczeniu naszego budynku „Piast” przy ulicy Nawojowskiej, gdzie wykonaliśmy pierwsze, dość nowoczesne nasadzenia. Nie są to tradycyjne trawniki, lecz ciekawe kolorowe rośliny, które na bieżąco podlewamy. Z kolei pod kładką, stanowiącą w głównej mierze przejście do Szkoły Podstawowej nr 7, chcemy zlikwidować kostkę oraz stare, niepotrzebne chodniki i posadzić tam trawę i krzewy - tłumaczy prezes Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Nowym Sączu Jarosław Iwaniec.

O nowe nasadzenia spółdzielnia chce zadbać także na innych osiedlach. Nowe rośliny mają pojawić się na tzw. „starym Barskim”, czyli ulicach Lwowskiej, Żywieckiej, Tuwima, Szkolnej, Na Rurach, Hallera.

- Wygląda na to, że na terenie starszych osiedli np. na niektórych terenach administrowanych przez ZAB 2 tereny zielone dawno nie były rewitalizowane. Osiedla administrowane przez ZAB-2 to jedno ze starszych sądeckich osiedli, są tam małe, trudne do utrzymania skrawki zieleni. Z drugiej strony jest to pole do popisu, miejsce z potencjałem. Może zrobimy tam małe, estetyczne klomby? Jeden klomb, niedaleko placu zabaw przy ul. Kraszewskiego, ładnie się nam utrzymał, nikt go nie zniszczył. ZAB nr 3, czyli tzw. „nowe Barskie”, czyli między innymi ulice Partyzantów, Hubala, Sucharskiego itp. Na osiedlu Gołąbkowice, gdzie wykańczamy parkingi, także będziemy przy okazji remontów rewitalizować tereny zielone.

Ze względu na ograniczone możliwości finansowe, spółdzielnia nie może sadzić zbyt drogiej rośliny. Najczęściej sadzone są kolorowe berberyse, różne wysokie trawy i żywopłoty, klomby, ozdobne jabłonie i wiśnie, wykonywane są również skalniaki. Spółdzielnia chce ograniczyć konieczność koszenia trawy, które z roku na rok kosztuje coraz więcej.

- Oczywiście trawę kosimy, ale z roku na rok ponosimy coraz większe z tego tytułu wydatki. Chcemy także w większym zakresie wyrównywać trawniki. Liczymy także na to, że mieszkańcy sami będą zgłaszać swoje własne pomysły dotyczące osiedlowych terenów zielonych, do czego szczerze zachęcamy.

Wielu mieszkańców od dawna samodzielnie wykonuje i chętnie uprawia własne ogródki pod oknami swoich mieszkań, sadzi kwiaty, niewielkie krzewy.

- Jak najbardziej popieramy takie pomysły. Jeśli tylko ktoś ma czas i ochotę, np. jest już na emeryturze, to szczerze zachęcamy. Dzięki takim małym ogródkom na osiedlach jest milej i weselej a kwiaty i zieleń cieszą oczy - mówi Jarosław Iwaniec.

Ostatnio coraz bardziej popularne, zwłaszcza w większych miastach takich jak Kraków czy Warszawa, stają się łąki kwietne, które mają za zadanie poprawiać estetykę w mieście i przybliżać mieszkańcom kontakt z naturą. Wzbogacają również ekosystem; nie trzeba ich tak często podlewać ani nawozić. Pierwsze eksperymenty z łąkami kwietnymi Grodzka Spółdzielnia ma już za sobą.

- Niestety, przyznam szczerze, sadzenie kwietnych łąk różnie nam wychodzi. Eksperymentujemy z takimi łąkami na osiedlu Millenium, na terenie ZAB nr 5, przy ul. I Brygady, ładna łąka była przy ul. Westerplatte. Rzeczywiście, w okresie pierwszego roku takie łąki są piękne, ale później niszczą się, zachwaszczają się. Może trzeba innej pielęgnacji? Cały czas się jednak uczymy i będziemy próbować. Co prawda samo nasadzenie łąki nie jest zbyt tanie, ale potem nie trzeba jej kosić a to duża oszczędność.

Spółdzielnia zmaga się także z wyzwaniem, jakim jest niestety wandalizm: nagminnie malowane są budynki i wyrwane rośliny.

- A to przecież nasze wspólne dobro. Od wandalizmu jesteśmy co prawda ubezpieczeni, ale w ograniczonej kwocie. Pomalowanie na nowo każdej świeżo wyremontowanej elewacji, by pozbyć się szpecących napisów czy innych bohomazów to dla nas spory koszt, tak samo jak naprawianie niszczonej zieleni. Regularnie niszczonej jest zieleń przy ulicy Armii Krajowej. Bardzo nad tym ubolewamy, podobnie jak na tym, że zdarza się podrzucanie śmieci. Tymczasem nam zależy bardzo na podniesieniu estetyki naszych osiedli, nad tym chcemy mocno pracować w najbliższych latach - podkreśla Iwaniec.

Na osiedlach Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w dużej mierze tereny zielone nie były zmieniane od czasów budowy budynków, mniej więcej od lat 70 XX w. lub jeszcze wcześniej. Dziś zieleń projektuje się inaczej.

- Chcemy dążyć do dzisiejszych, nowoczesnych standardów. Jeśli Państwo mają jakiegokolwiek pomysły, czy sugestie, zachęcamy do kontaktu z naszą spółdzielnią - podsumowuje Jarosław Iwaniec.

W zasobach Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej mieszka ok. 30 tys. osób, co stanowi blisko jedną trzecią mieszkańców Nowego Sącza.

AGNIESZKA MALECKA

Partnerzy wydania:



FOT. Z ARCH. GRODZKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ



Bez moich korzeni nie byłabym tu, gdzie teraz jestem

Rozmowa z **MARZENĄ MŁYNARCZYK-WARWAS** – nową rzeczniką prasową Cracovii

– A od kiedy kibicujesz Cracovii?

– Z klubem poznawaliśmy się stopniowo. Rozpoczęłam pracę w Comarch SA w czasie, kiedy firma została sponsorem Cracovii, która grała wówczas w trzeciej lidze. Pracowałam w dziale marketingu i zostałam wydelegowana do pomocy w klubie sportowym. Moje obowiązki, na początku, ograniczały się do zadań czysto fizycznych. Przyjeżdżałam na stadion, żeby wyczyścić banery wokół murawy, czasem wesprzeć jakąś inicjatywę. Po roku, kiedy drużyna Pasów, zaczęła piąć się w górę tabeli, naturalnie zaczęłam uważniej śledzić jej drogę i w czerwcu 2004 roku wspólnie z kibicami świętować awans do Ekstraklasy. Potem zostałam wydelegowana do działań z Cracovią: zapraszałam piłkarzy oraz trenera Stawowego na spotkania z pracownikami Comarch, pisałam o klubie do firmowego newslettera, dzięki czemu poznawałam lepiej środowisko i zaczęłam się interesować Pasami.

– Co zatem powiesz kibicom Wisły?

– Jestem fanką i pracownikiem Cracovii, ale każdy z nas w krakowskim klubie ma swoją pracę do wykonania i jeszcze nikomu zdrowa rywalizacja nie zaszkodziła. Jednak zawsze priorytetem u mnie będzie Cracovia.

– Zostanie rzeczniką prasową Cracovii to dla Ciebie wyzwanie, spełnienie marzeń?

– Na pewno duże wyróżnienie i wyzwanie. Dołączyłam do Cracovii w momencie wielkich zmian: nowy prezes, nowa struktura, nowe schematy działania. W wielu obszarach mogłam się wykazać, wielu rzeczy się uczyć oraz współuczestniczyć w tworzeniu kolejnego rozdziału historii najstarszego klubu w Polsce. Dodatkowo praca z zawodowymi sportowcami, sztabem szkoleniowym, Ekstraklasą to wyzwania, z jakimi nie spotkałabym się w żadnej firmie czy korporacji. Bardzo to doceniam i lubię.

– Jakie są Twoje wrażenia po pierwszym miesiącu pracy na tym stanowisku?

– Od pierwszego dnia w pracy miałam wielkie wsparcie i dużo dobrej energii od zespołu Cracovii oraz kibiców. To ważne, bo bardzo szybko poczułam się jak u siebie i naturalnie weszłam w rytm pracy i wyzwania klubu. Na co dzień jestem z bezpośrednim kontaktem z prezesem, Mateuszem Dróżdżem, od którego bardzo dużo się uczę, ale też mam wsparcie i pomoc. Współpraca układa się bardzo dobrze, a dzięki bogatemu doświadczeniu prezesa, wprowadzamy widoczne zmiany w klubie. Moim najważniejszym zadaniem, jako rzecznika, jest dbanie o wizerunek klubu oraz ścisła



– Od pierwszego dnia w pracy miałam wielkie wsparcie i dużo dobrej energii od zespołu Cracovii oraz kibiców. To ważne, bo bardzo szybko poczułam się jak u siebie i naturalnie weszłam w rytm pracy i wyzwania klubu – mówi Marzena Młynarczyk-Warwas.

współpraca z zarządem. W chwilach przerwy od tych obowiązków, dołączam do zespołu, który odpowiada za organizację i oprawę meczy Ekstraklasy i dba o to, aby każde spotkanie było prawdziwym wydarzeniem dla kibiców. Bardzo miło na przykład wspominam spotkanie z eskortą małych mieszkańców Kasiny, którzy przyjechali na pierwszy mecz wiosennej rundy z Radomiakiem Radom i, w góralskich strojach, wyprowadzali zawodników przed meczem na boisko. Cudowne dzieci, pełne radości i otwartości, które znam, bo pochodzę z Beskidu Wyspowego.

– Dziennikarze sportowi to trudni „klienti”? Mają zaufanie do kobiety-rzeczniki, czy napotykaś tu na jakieś stereotypowe bariery?

– W Cracovii wprowadzamy duże zmiany: zmieniamy strategię komunikacyjną klubu, tworzymy nowe procedury, odświeżamy przekaz. To wymaga wyrozumiałości ze strony dziennikarzy, za co jestem im bardzo wdzięczna i bardzo im dziękuję. Mam jednak nadzieję, że widzą, jak zmienia się klub, zauważają kolejne zmiany, jakie wprowadzamy. Z tego miejsca dziękuję im za cenne uwagi, które dostaję od nich: są bardzo ważne i czuję, że są efektem troski i chęci ulepszenia naszej współpracy. Zresztą, od początku swojej drogi zawodowej, współpracując jeszcze z nowosądeckim oddziałem „Gazety Krakowskiej”, miałam bardzo dobre relacje z działem sportowym. Do pracy przyjmował mnie Ryszard Niemiec, ikona; w redakcji od początku lubiliśmy się z Darkiem

Grzybem, więc bazuję na swoich dobrych doświadczeniach i może to też przynosi efekty. Poza tym lubię rozmawiać z dziennikarzami, bo nie tylko miło spędzam czas, ale mogę się od nich sporo dowiedzieć i nauczyć.

– No właśnie, swoją zawodową drogę zaczęłaś po tej drugiej stronie. To miłe, że w Twoim CV, które opublikowały media w całej Polsce, na pierwszym miejscu figuruje praca w sądeckiej redakcji. Jak wspominasz ten czas?

– Z leżką w oku, bo to był wyjątkowy czas. Do tej pory pamiętam, gdzie siedziała Marysia Olszowska czy Andrzej Zarych. Paweł Szeliga pomagał mi wymyślać tytuły tekstów, bo miałam z tym na początku problem. Wojtek Molendowicz inspirował i pilnował, żeby pisać dobrze i na temat. No i pan Staszek Śmierciak, to był mój pierwszy mistrz fotografii. Bardzo lubiłam tam przychodzić, bardzo dużo się nauczyłam i nie są to puste słowa, bo każdą wakacyjną przerwę w czasie studiów spędzałam w redakcji. Oczywiście czasem koledzy płatali mi figle, wysyłając na spotkania interwencyjne do dobrze znanych sobie czytelników, których – niczego nieświadoma – słuchałam przez kilka godzin, aż orientowałam się, że tekst z tej opowieści nie będzie, ale za to redakcja będzie się na pewno dobrze bawić, kiedy wrócę i zrelacjonuję spotkanie.

– Na Twoim Facebookowym profilu głównym motywem jest bieganie i mnóstwo sukcesów, których tutaj pewnie nie jesteśmy w stanie wymienić. Ten najważniejszy dla Ciebie to...?

– Sportowy to zdecydowanie maraton w Pizie w grudniu 2023 roku. To nie tyle sukces sportowy co mentalny, bo bardzo trudno było mi uwierzyć, że jestem w stanie zmierzyć się z takim długim dystansem. Biegam już ponad 20 lat, ale traktuję to jako sposób na oczyszczenie głowy i relaks ciała. Lubię się zmęczyć, żeby się dobrze poczuć, szczególnie po ciężkim dniu. Kiedy zaczęłam biegać półmaratonu, na samą myśl, że miałabym zdublować dystans, robiło mi się słabo. A czas płynął... Na początku 2023 roku miałam poważne problemy ze zdrowiem. Wtedy pomyślałam, że albo uwierzę w siebie i jak wyzdrowieję „zrobię to”, albo kończę fantazje o maratonie. Tak więc moja rekonwalescencja była psychicznym, a potem sportowym przygotowaniem do biegu. Życzę każdemu takich emocji, jakie czuję się wbiegając na metę i walcząc o swoje marzenia.

– A jak zaczęła się ta Twoja przygoda z bieganiem?

– Od dziecka miałam nadwagę, która była moją kulą u nogi. W czasie studiów przyjaciółka zaciągnęła mnie na aerobik

i po jakimś czasie moje ciało zaczęło się zmieniać. Potem nie miałam czasu chodzić ćwiczyć, więc żeby utrzymać „efekt po” zaczęłam biegać. Niekoniecznie mi się to podobało, ale polubiłam uczucie po biegu. Wiele lat później mąż zapisał mnie na bieg w pierwszej edycji zawodów „Perły Małopolski” po małopolskich Parkach Narodowych i poknęłam bakcyła.

– Często wracasz do swojej rodzinnej Przyszowej?

– Niestety nie mam teraz czasu na częste odwiedziny w rodzinnej miejscowości. Rodzina, praca, czasem weekendowe mecze – trudno wszystko ułożyć. Ale jak już jestem, to zawsze wbiegam na Łyzkę i przez Berdychów wracam do domu. Zabieram też rower i zdobywam kolejne szczyty Beskidu Wyspowego. Jestem bardzo dumna z tego, że jestem przyszowianką i cieszy mnie to, jak oglądam dokonania naszego zespołu ludowego czy koła gospodyń. Jestem pewna, że bez moich korzeni nie byłabym tu, gdzie teraz jestem oraz nie potrafiłabym doceniać i szanować tego, co mam.

ROZMAWIAŁA (JOMB)

Marzena Młynarczyk-Warwas – nowa rzecznica prasowa klubu MKS Cracovia SSA. Absolwentka Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz podyplomowych studiów z zakresu komunikacji w biznesie w Wyższej Szkole Europejskiej im. Józefa Tischnera w Krakowie. Pierwsze kroki w dziennikarstwie stawiała w nowosądeckim oddziale „Gazety Krakowskiej”, a następnie rozwijała swój warsztat w miesięczniku „Strona Kraków”. Przez wiele lat pracowała w dziale marketingu i public relations w Comarch SA, między innymi jako osoba odpowiedzialna za współpracę marketingową i wizerunkową z Cracovią.

Partnerzy wydania:



Nowy Sącz
Miasto KrólewskieMIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
W NOWYM
SĄCZU

Sądecka Jesień Kulturalna



Patronat Honorowy: Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel

Zapraszam!

Ludomir Handzel

PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

SPEKTAKLE KONCERTY

6 września – 6 października 2024



KONCERTY

6 IX / PT / godz. 19:30 / AMFITEATR

RobimyCoŚWiecejNiepoprawni Optymiści 4.0
koncert charytatywny – cegiełki

6 IX / PT / godz. 16:00 i 19:30 / MOK

PIMPINONE - OPERA BUFFAKRAKOWSKA OPERA KAMERALNA
cena: 100zł / 80zł KN*

7 IX / SB / godz. 19:30 / AMFITEATR

KWIAT JABŁONI

cena: 150zł / 120zł KN*

8 IX / ND / godz. 18:00 / MOK

DIABELSKIE SKRZYPCE

Wirtuozerski koncert

14 IX / SB / godz. 19:30 / AMFITEATR

RAP PARALELA

RAPERSKIE KONFRONTACJE

YOUNG IGI, OTSOCHODZI, ŻABSON

15 IX / ND / godz. 18:30 / AMFITEATR

WIELKA BITWA TENORÓW

SYMFONICZNE WIDOWISKO OPEROWE

21 IX / SB / godz. 19:30 / AMFITEATR

BIG CYC / CZARNO CZARNI

cena: 80zł / 60zł KN*

22 IX / ND / godz. 18:30 / AMFITEATR

SŁAWEK UNIATOWSKI /**KUBA BADACH**

i SINFONIA CARPATHIA

cena: 140zł / 120zł KN*

29 IX / ND / godz. 18:30 / AMFITEATR

NATALIA KUKULSKA /**KATARZYNA CERKEWICKA**

i SINFONIA CARPATHIA

cena: 120zł / 100zł KN*

3 X / CZW / godz. 19:00 / MOK

SUPER SESSIONS

LEGENDY BLUESA, JAZZU I ROCKA

6 X / ND / godz. 18:30 / AMFITEATR

CHÓRY SĄDECKIE

i ARTE SYMFONIKO

cena: 50zł / 40zł KN*

SPEKTAKLE

9 IX / PN / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Adria Art

PIKANTNIObsada: Anna Mucha, Dominika Kachlik,
Maurycy Popiel, Michał Ziembicki
cena: 130zł / 110zł KN*

11 IX / ŚR / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Teatr KWADRAT z Warszawy

MISERYObsada: Ewa Wencel, Piotr Polk,
Marcin Piętoski
cena: 130zł / 110zł KN*

13 IX / PT / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Adria Art

WSTYDObsada: Anna Dereszowska, Marieta Żukowska,
Szymon Bobrowski, Wojciech Zieliński
cena: 130zł / 110zł KN*

14 IX / SB / godz. 16:00 i 19:30 / MOK

Adria Art

PORWANIEObsada: Barbara Kurdej-Szatan, Artur Barciś,
Antoni Pawlicki, Marcin Perchuć
cena: 140zł / 120zł KN*

16 IX / PN / godz. 20:30 / MOK

Teatr STU z Krakowa

WARIACJE TISCHNEROWSKIEKABARET FILOZOFICZNY
Obsada: Krzysztof Pluskota, Andrzej Róg,
Beata Schimscheiner, Łukasz Rybarski,
Marcin Zacharzewski, Katarzyna Cichosz
cena: 120zł / 100zł KN*

19 IX / CZW / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Teatr CAPITOL z Warszawy

RAZEM CZY OSOBNOObsada: Katarzyna Pakosińska,
Kaja Paschalska, Adrianna Kućmierz
cena: 130zł / 110zł KN*

21 IX / SB / godz. 16:00 i 19:30 / MOK

Adria Art

O MAŁO COObsada: Anna Mucha, Natalia Iwańska,
Barbara Kurdej-Szatan/Monika Krzywkowska,
Michał Lewandowski/Jakub Wons,
Michał Sitarski
cena: 130zł / 110zł KN*

SPEKTAKLE

26 IX / CZW / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Teatr SKENE z Warszawy

NAJSŁODSZY OWOCObsada: Edyta Herbuś,
Kaja Paschalska/Joanna Osyda/Alicja Kwiatkowska
Paweł Okrasa, Bartek Firlet/Adam Adamonis
cena: 130zł / 110zł KN*

27 IX / PT / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Teatr SKENE z Warszawy

(NIE) WSZYSTKO CI ODDAMObsada: Joanna Moro, Ewelina Ruckgaber,
Miron Jagiński, Bilgun Ariunbaatar
cena: 130zł / 110zł KN*

28 IX / SB / godz. 20:00 / AMFITEATR

Teatr KWADRAT z Warszawy

USUŃ ZE ZNAJOMYCHObsada: Lucyna Malec,
Lesław Żurek/Michał Lewandowski, Jan Burtuk,
Weronika Michalik/Barbara Garstka, Ilona Chojnowska,
Andrzej Grabarczyk, Paweł Wawrzeczek/Jacek Łuczak
cena: 100zł / 90zł KN*

1 X / WT / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Teatr CAPITOL z Warszawy

ŁÓŻKO PEŁNE CUDZOZIEMCÓWObsada: Daria Włodawska, Radosław Pazura,
Kacper Kuszewski, Wojciech Solarz, Joanna Balasz,
Marta Bryła, Michał Meyer
cena: 140zł / 120zł KN*

2 X / ŚR / godz. 17:30 i 20:30 / MOK

Teatr KWADRAT z Warszawy

SIOSTRUNIEObsada: Hanna Śleszyńska, Aleksandra Radwan,
Monika Bubniak / Ilona Chojnowska,
Olga Kalicka / Agnieszka Sienkiewicz,
Modest Ruciński / Bartłomiej Wiater
cena: 130zł / 110zł KN*

4 i 5 X / PT i SB / godz. 18:00 / MOK

Teatr Robotniczy im. Bolesława Barbackiego
w Nowym Sączu**premiera spektaklu**

szczegóły wkrótce

Zniżka dla posiadaczy Karty Nowosądeczanina • www.mojakn.pl

Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu

tel. 500 27 37 27 • bilety@mok.nowysacz.pl

Bilety:

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)

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:





To ona wita gości, a żegna przyjaciół

» Rozmawia Gabriela Wolińska

MARZENA OLEŚ-Kluska już od 10 lat prowadzi Hotel Piwniczna Spa & Conference.

W swojej pracy największy nacisk kładzie na ludzi i zespół, którym zarządza, aby w myśl hasła hotelu: „Witamy gości, żegnamy przyjaciół” tworzyć niesamowitą atmosferę tego miejsca. Właścicielka zdecydowała się również kandydować do Sejmiku Województwa Małopolskiego w kwietniowych wyborach samorządowych.

– Zostanie finalistką w kategorii Hotelarz Roku do 35. roku życia w 2023 roku to ogromne wyróżnienie zarówno dla hotelu jak i, a może przede wszystkim, dla Pani. Gdzie ta hotelowa historia się rozpoczęła? Czy w ogóle rozważała Pani taką drogę?

– Hotelarstwo pojawiło się w moim życiu w naturalny sposób. Gdy otwierałam hotel, który jest naszym rodzinnym przedsięwzięciem, studiowałam w Krakowie kierunki niezwiązane z hotelarstwem, czyli biznes i stosunki międzynarodowe. Wraz z rozwojem działalności hotelowej zaczęły się również pojawiać problemy. Związane były one głównie z remontem budynku: w międzyczasie przyszła powódź, która go kompletnie zalała. Była to jedna z wielu kłód rzucanych mi pod nogi. Nie zalamywałam rąk. Mocno wtedy zaangażowałam się w samo tworzenie marki i wystroju całego hotelu. Aktywnie prowadziłam konsultacje z naszymi architektami wnętrz. Bardzo zależało mi na tym, aby podkreślić folklor miejsca, w którym znajdował się sam hotel, bo jednak chciałam, aby odzwierciedlał on region i Piwniczną. To właśnie stąd pojawił się pomysł na inspirację historią Czarnych Górali oraz Łemkowszczyzną. Wszystko, co znajduje się teraz w hotelu, miało za zadanie stworzyć oryginalne połączenie regionalnego folkloru.

– Wygląd hotelu w Piwnicznej przywołuje na myśl tradycyjny łemkowski strój kobiecy, a w samym hotelu znajduje się wiele nawiązań do regionalnego folkloru, jak sama Pani zaznaczała. Skąd pomysł na wybór takiego designu?

– Elewacja budynku stanowi inspirację koszulą łemkowską, która posiada specyficzne haftowania – jest to element, który przejawia się w całym designie naszego hotelu. Dół elewacji jest drewniany i utrzymany w trzech kolorach: ultramarynie (granat typowy dla piwniczniańskich i góralskich spódnic), czerwieni (nawiązuje do koloru koralu) oraz biele łemkowskiej koszuli. Wszystkie elementy, które znalazły się w wystroju budynku, miały nawiązywać do konkretnych aspektów folkloru. Kierując się hasłem: „Hotel w stylu etno design”, chcemy łączyć ze sobą cały splendor regionalnego folkloru



Odniosłam sukces, który wymagał ode mnie dużo pracy. Nie spoczywam jednak na laurach, a dążę do kolejnych – mówi Marzena Oleś-Kluska.

(łemkowszczyzny, czarnych górali a nawet łachów sądeckich) z nowoczesnością. Mieszkając tutaj od 10 lat, widzę i czuję tę inspirującą różnorodność. Piwniczna jest bardzo specyficznym regionem pod względem tradycji góralskiej. Tereny te zamieszkiwali i zamieszkują bowiem tzw. Czarni Górale (Górale Nadpradczcy), do których nazwa ta przylgnęła przez wzgląd na prowadzenie hodowli czarnych owiec – a kto ma owce ten ma, co chce!

– Zatem „Czarna Owca” stanowi symbol wyjątkowości hotelu?

– Na początku naszej działalności hotelowej National Geographic nazwał nas właśnie czarną owcą wśród hoteli. Wiązało się to z tym, że nieszczęśliwie podeszliśmy do tematu zarządzania tym biznesem, nie mieliśmy doświadczenia w tej branży. Nikt nie dawał naszej inwestycji żadnych szans: ani banki ani Horeca. Nie kształciłam się w tym kierunku, ale posiadałam wizję i marzenia, które od samego początku chciałam realizować. Moi rodzice nigdy nie narzucali mi, jak powinienam postępować, co powinnam robić, dawali mi pełną swobodę działania (tak, byłam i jestem czarną owcą w rodzinie). Bardzo często kieruję się intuicją i podążam za głosem serca. Początkowo, mając za zadanie utrzymanie na swoich barkach prowadzenia tego przedsięwzięcia, musiałam uczyć się na

błędach, ale to właśnie doświadczenie jest dla mnie najważniejsze. Nie ma lepszej szkoły niż życie, które zmusza cię do opracowania nowych ścieżek i reagowania na zmieniające się otoczenie.

– Prowadzi Pani hotel od 10 lat, w tym czasie na pewno wypracowała sobie Pani pewne sprawdzone metody działania. Na czym one polegają?

– Bardzo ważną rolę odgrywa zespół. Zawsze podkreślałam, że najważniejsza jest gościnność. Powtarzamy, że witamy gości, ale żegnamy przyjaciół. Każda osoba z zespołu doskonale zna to hasło i wie, że jesteśmy dla tych ludzi gospodarzami. Gość nie jest dla nas kolejnym numerem pokoju. To jest podstawowa rzecz, która łączy się z naszą filozofią zarządzania, w końcu hotel bez ludzi to tylko ściany. Na każdym spotkaniu z naszym zespołem podkreślam to, że tworzymy razem jedność, niezależnie od tego, kto jaką pełni tutaj rolę, każda jest równie ważna w relacji z gościem.

– Jest Pani znaną w całej Polsce właścicielką hotelu w Piwnicznej, jednak przecież to nie wszystko – jak spędza Pani czas, gdy wychodzi z pracy? Jakie są Pani dodatkowe zainteresowania, pasje?

– Wolny czas spędzam w saunie, jestem saunamistrzynią hobbystyczną. Nasz hotel był prekursorem prawidłowej kultury saunowania. Seanse saunowe to 10–15 minutowe

ceremonie, podczas których saunamistrzowie roztaczają wokół wonne aromaty, wykonując ruchy ręczniczkami oraz wachlarzami. Wszystko odbywa się w rytm muzyki, przypominając taniec. Całość to wyjątkowy spektakl i relaks. Prowadzone są seanse m.in. z góralską muzyką i śliwowicą, mrożoną czekoladą, owocowymi sorbetami, bądź medytacją. Szybko stało się to elementem rozrywkowym i nieodłączną częścią pobytu naszych gości.

Ponadto osobiście bardzo lubię spędzać czas w plenerze. Do dyspozycji mamy rowery oraz motory elektroniczne, które stały się ostatnio ciekawą alternatywą dla silników spalinowych. Kiedy tylko mam wolny czas, a pogoda dopisuje, korzystam z niej, chodzę i jeżdżę po okolicznych terenach górskich. Gdy otwieraliśmy hotel, prowadziliśmy wycieczki na quadach oraz skuterach śnieżnych. Obecnie interesującą alternatywę stanowią elektryczne rozwiązania. Wiele wycieczkowych i kreatywnych rzeczy można robić w regionie – to jest coś, co daje powera.

– Biorąc pod uwagę całość drogi, jaką Pani przeszła, czy nazwałaby się Pani kobietą sukcesu?

– Każdy ma jakieś sukcesy, zarówno małe jak i duże. Uważam, że zawsze, nawet gdy osiągniemy jakiś niewielki sukces, powinniśmy

się nazywać ludźmi sukcesu. Osobiście uważam, że tak – odniosłam sukces, który wymagał ode mnie dużo pracy. Nie spoczywam jednak na laurach, a dążę do kolejnych, zarówno tych mniejszych jak i większych. Mam jeszcze bardzo dużo pomysłów – na ten moment nawet nieskończenie wiele, bo ogranicza nas tylko wyobraźnia i czasami pieniądze. Jeśli dąży się do realizacji, to prędzej czy później można ten sukces osiągnąć.

– Czy był w Pani życiu jakiś przełomowy moment, o którym może Pani powiedzieć, że poniekąd zbudował Panią jako osobę?

– Pandemia. Byłam przerażona, nie wiedziałam jak ta sytuacja może potoczyć się dalej. Myślałam o swojej rodzinie, zdrowiu, prywatnych rzeczach, ale też miałam świadomość, że odpowiadam za wszystkich naszych pracowników. Z perspektywy czasu myślę, że to właśnie ten okres mnie najbardziej wzmocnił. Chyba w tym wszystkim najtrudniejszym momentem było to, że w Wigilię oraz w sylwestra hotel był pusty. Do ostatniego momentu nie wiedzieliśmy, czy otwieramy się na święta czy nie. Nasza kuchnia mimo to działała i w tym czasie właśnie narodził się pomysł, aby mimo to taką wigilię przygotować, bez względu na to czy będzie ona w hotelu czy nie. Potem ogłosiliśmy na Facebooku, że jeśli ktoś spędza święta samotnie, z dala od rodziny, bądź nie stać go na przygotowanie wigilii, to my ją dostarczymy. Dzień przed świętami rozwioziliśmy po okolicznych górach i całym regionie posiłki, niekiedy w trudnych warunkach. Zajęło nam to cały dzień. Osobiście jeździłam wraz z mężem do tych ludzi – był to bardzo wzruszający moment. Pamiętam wiele osób, które wtedy poznałyśmy. Ta akcja sprawiła, że pomimo zamknięcia wiedzieliśmy, że dalej możemy robić coś dla ludzi.

– Czy są jakieś rady, których udzieliłaby Pani osobom chcącym zrobić karierę w hotelarstwie, a które chciałaby Pani usłyszeć, gdy była w ich miejscu, u początku kariery?

– Pamiętać o tym, że najważniejsi są ludzie. Prowadząc takie miejsce, jesteśmy dla gości. Nie warto inspirować się korporacyjnymi, utartymi ścieżkami, a podążać za intuicją. Nie należy przejmować się małymi błędami bądź porażkami. Warto cały czas myśleć o dążeniu do celu. Nawet jeśli natrafimy na pochmurny dzień, to jutro wyjdzie słońce. Uważam, że dobro wraca, a pozytywne myślenie i wytrwałość w tym myśleniu może poprowadzić do sukcesu. Kapitał ludzki w każdym zespole a przede wszystkim branży hotelarskiej jest bardzo ważny. To ludzie tworzą tę atmosferę i to dla nich nasi goście przyjeżdżają.

Partnerzy wydania:

TRADYCJA

Wikar

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LODGE UNIVERSITY

TEGOBORZE

AUTO-COMPLEX

BORYS



Aby wejść na kolejną górę, trzeba zejść z pierwszej

»→ Gabriela Wolińska

Zamiast bać się zmian i zaszywać się przed nimi w wygodnym poczuciu stabilizacji, MAŁGORZATA SZLAG, prezeska nowo powstałej Fundacji Luminaria, wychodzi im naprzeciw i sama postanawia je inicjować.

Od 2017 roku prowadzi działalność aktywistyczną. Najpierw jako prezeska stowarzyszenia Klub Aktywnych Mam. Pięć lat później organizacja zmieniła swoją nazwę na Centrum Aktywnych Kobiet i tym samym swoim zakresem działania objęła wszystkie chcące działać i szukające w sobie motywacji sędzianki. Inicjatywa została bardzo dobrze przyjęta przez kobiety. Jednak mimo sukcesu, początkiem 2024 roku zarząd poinformował o decyzji likwidacji stowarzyszenia. W komentarzach w mediach społecznościowych zawrzało od zaniepokojonych głosów sędzianek. Założycielki jednak szybko je uspokoiły, tłumacząc, że to nie koniec ich działalności, a jedynie zmiana w formie i poszerzenie grupy docelowej.

– Aby mówić o Fundacji Luminaria, należy cofnąć się do powstania Klubu Aktywnych Mam. W czasie, gdy nasze dzieci były małe, czułyśmy potrzebę trafiania ze swoją działalnością do osób w podobnej sytuacji jak my i integrowania się z nimi. Gdy dzieci podrosły, zmieniły się nasze potrzeby, a co za tym idzie – priorytety. To właśnie m.in. dlatego, podjęłyśmy decyzję o przekształceniu Klubu Aktywnych Mam w Centrum Aktywnych Kobiet. Z kolei Fundacja Luminaria jest wynikiem chęci otwarcia się nie tylko na kobiety, ale i na dzieci, młodzież, seniorów i mężczyzn. Stąd pomysł na nową formę naszego działania – wyjaśnia Małgorzata Szlag, prezeska Fundacji Luminaria.

Zmiany, zmiany...

Nic nie dzieje się bez powodu – to jedna z zasad, jakimi kieruje się Małgorzata. Zmiany nigdy nie są proste i pozbawione czynnika niepewności podszeptującego do ucha coraz to nowe wątpliwości. Centrum Aktywnych Kobiet przestaje działać i jak wspomina była już jego prezeska, nie jest to dla niej łatwy czas. Jednak aby wejść na kolejną górę, trzeba zejść z tej pierwszej.

– Luminaria to nazwa biorąca się od światełek, które przystrajają

świat w czasie różnego rodzaju świąt i celebracji. Dla nas nazwa ta jest symboliczna. Chcemy fundację porównać do światełek, które tlą się w każdym człowieku i rzucają światło każdego dnia, tym samym za jego pomocą przystrajając świat. Zarówno my możemy być dla kogoś światłem, jak i ktoś może być tym światłem dla nas. Wierzymy, że każdy ma swój wewnętrzny talent, iskrę, która rozświetla życie i będzie niczym drogowskaz – opowiada Małgorzata Szlag.

Celem nowo powstałej fundacji jest zatem motywowanie, wspieranie, inspirowanie oraz łączenie ludzi tak, aby ich wewnętrzne światła rzucały blask jeszcze jaśniejszy, a przy tym mogły świecić jaśniej razem. Plan działania fundacji obejmuje trzy formy: program mentoringowy, spotkania networkingowe oraz inspirujące rozmowy nagrywane w ramach podcastu.

– W ramach mentoringu będziemy łączyć w pary kobiety, tak aby właśnie w takiej relacji mogły uczyć się od siebie i czerpać ze swojego doświadczenia. Z pierwszym programem mentoringowym „Mamy Zjednoczone” startujemy już w kwietniu. Z kolei na comiesięczne spotkania networkingowe zapraszać będziemy gości i gościnie, które podzielią się swoją wiedzą z przybyłymi osobami. Będzie im można zadawać pytania czy zwyczajnie porozmawiać. W planach jest również nagrywanie podcastu, do którego będziemy zapraszać kobiety z ciekawymi doświadczeniami oraz inspirującą osobowością – dodaje prezeska fundacji.

Małgorzata Szlag podkreśla, że ze swoimi działaniami początkowo wychodzą ponownie głównie w stronę kobiet, co wynika bezpośrednio z tego, że jest to grupa jej i pozostałym członkiniom zarządu najbliższa. Wszystkie zaangażowane w fundację kobiety są mamami, co wywołuje u nich potrzebę działania dla mam, dzieci i młodzieży. Jednak jak podkreśla, kiedyś również one same będą seniorkami, dlatego chcą łączyć ludzi oraz pokolenia, otwierając się ze swoją propozycją warsztatów i szkoleń dla wszystkich.

Nieoficjalne rozpoczęcie działalności Fundacji Luminaria już się rozpoczęło. Pierwsza publikacja informacji w mediach społecznościowych przyniosła ponad 100 polubień strony, co okazało się dla nich bardzo miłym zaskoczeniem.



FOT. ARCH. M. SZLAG

– Chciałam dzielić się z innymi doświadczeniem, które mam, ale też czerpać z doświadczeń innych. Teraz, z perspektywy czasu, wiem, że była to również chęć czynienia dobra nie tylko dla innych, ale też dla samej siebie – mówi Małgorzata Szlag.

Stacjonarka inauguracja w formie pierwszego spotkania networkingowego planowana jest już w marcu.

Mama, żona, pracowniczka na etacie i działaczka społeczna

Praca, dom, dzieci, rodzina a w tak zwanym międzyczasie działalność społeczna to zajęcia, które u Małgorzaty Szlag pochłaniają więcej czasu niż przewiduje doba. Niektórzy wracają po pracy i resztę dnia przeznaczają na zasłużony odpoczynek, jednak Małgorzata wtedy

zasiada do planowania, projektowania i rozpisywania dalszych spotkań. Mimo tego nie narzeka na wypełniony po brzegi plan dnia. Wręcz przeciwnie – to wtedy czuje się spełniona i kreatywna. Jak sama podkreśla, gdy zabraknie w jej kalendarzu kolejnych działań, pojawia się poczucie niedosytu. Pewnie dlatego zdecydowała się na kandydowanie do Rady Miasta. Nie oznacza to, że w jej życiu nie ma momentów zwątpienia.

– Jeśli nie zaryzykujemy i nie spróbujemy, to nie będziemy wiedzieć, czy dobrze zrobiliśmy. Okazuje się to dopiero po jakimś czasie. W zmianie stowarzyszenia na fundację przyświeca mi myśl, że aby wejść na kolejną górę, trzeba zejść z tej pierwszej – podkreśla Małgorzata Szlag.

Inspiracją są ludzie

W swojej pracy na co dzień zawodowo spotyka się z

wieloma kobietami. Pracując w szpitalu położniczo-ginekologicznym, dba o jakość obsługi klienta.

– Myślę, że jedną z największych inspiracji stanowią ludzie, których spotykamy w swoim życiu. Czasem przypadkowe relacje mają istotny wpływ na nasze dalsze życie. Z kolei dla mnie największą motywacją, czy też powodem rozpoczęcia działalności w stowarzyszeniu a później w fundacji, była potrzeba serca. Chciałam dzielić się z innymi doświadczeniem, które mam, ale też czerpać z doświadczeń innych. Teraz, z perspektywy czasu, wiem, że była to również chęć czynienia dobra nie tylko dla innych, ale też dla samej siebie. Angażowanie swojego wolnego czasu w taki właśnie sposób, działa z korzyścią dla nas, daje nam nowe doświadczenia, kontakty i relacje z innymi – podkreśla Małgorzata Szlag.

Chcemy fundację porównać do światełek, które tlą się w każdym człowieku i rzucają światło każdego dnia, tym samym za jego pomocą przystrajając nim świat

Partnerzy wydania:





Przeszłość, która przyniosła szansę

» Rozmawia Natalia Basiaga

Rozmowa z BEATĄ SKRZYPCZAK – pisarką, autorką powieści „El Roi”

– Od czego zaczęła się Pani miłość do literatury?

– Zaczynając studia na Uniwersytecie Śląskim o charakterze tłumaczeniowym, weszłam w świat literatury latynoskiej. Spowodowało to, że zakochałam się w realizmie magicznym i w literaturze hiszpańskich pisarzy. Myślę, że to był ten przełomowy moment, w którym stwierdziłam, że literatura jest mi pisana.

– Jak zareagowali Pani bliscy po tym, jak rzuciła Pani pracę w korporacji, aby móc pisać?

– Zrezygnowałam z pracy w korporacji na rzecz prowadzenia bloga o charakterze literackim. Wówczas tworzyłam recenzje książek. Moi bliscy byli w szoku. Gdy tworzyłam markę osobistą „Opowieści”, wszyscy mieli to za chwilową fascynację i uważali, że to zaraz minie. Jednak mój blog miał coraz więcej czytelników. Stworzyłam także swoje media społecznościowe i okazało się, że idzie mi to całkiem dobrze. Wraz z napływem zleceń, mogłam prowadzić własną działalność „Opowieści”, która skupiała się na pisaniu recenzji. Mimo swojej miłości do literatury długo wzbierałam się przed napisaniem własnej książki. Uważałam, że do napisania czegoś własnego potrzebne są bardzo wysokie kompetencje językowe. Co do tego nie zmieniłam zdania, jednak twórcy, z którymi miałam okazję prowadzić wywiady na potrzeby swojego bloga, podkreślali, że najważniejsze jest to, aby po prostu zacząć pisać i podejmować próby mimo trudności, jakie możemy napotkać. Jeśli ktoś nie napisze pierwszego zdania, to nigdy się nie przekona, czy potrafi pisać.

– Już wcześniej chciała Pani zacząć pisać czy dopiero historia babci wzbudziła w Pani taką chęć?

– Wcześniej o tym nie myślałam. Bardzo dobrze pracowało mi się po tej „drugiej stronie”. Nigdy nie czułam, że moją drogą jest bycie pisarką. Było tak do czasu Targów Książki, które miały miejsce we Warszawie. Prowadziłam tam spotkanie autorskie. Po nim zostałam zaproszona na kolację przez jedno z wydawnictw. Usiadłam koło redaktora tego wydawnictwa. Nie sądziłam, że słowa, które wypowie, staną się dla mnie wyzwaniem: „Jesteś Opowieści, więc opowiedz mi coś”. Czasem jedno zdanie wystarczy. Nie znalazłam tego człowieka, więc wiedziałam, że to, co mu powiem, musi być jakąś dobrą historią. W kilku zdaniach opowiedziałam mu o swojej babci, a on mi odpowiedział; „A wiesz? Przeczytałbym to. Jak Ty to spiszesz, to tę historię przeczytam



FOT. PAULINA KURCIN

– Pisanie książek to proces, a biznesowo to swego rodzaju inwestycja. Jeśli jesteśmy konsekwentni, idziemy za marzeniem i uczymy się po drodze – przyniesie to efekt – mówi Beata Skrzypczak.

jako pierwszą spośród wszystkich do przeczytania”. Bardzo mnie to zmotywowało i potraktowałam to wyzwanie jako szansę.

– Ile czasu zajęło Pani napisanie „El Roi”?

– Wróciłam do domu, włączyłam laptopa i choć sama nie wiedziałam, od czego zacząć – po prostu pisałam. Około pięciu tygodni trwało chaotyczne przekazywanie emocji i wspomnień na papier. Zawiesiłam wtedy wszystkie swoje zlecenia i stwierdziłam, że nie skończę, dopóki nie przeleję na papier wszystkiego, co leży mi na sercu. To nie jest tak, że po miesiącu książka była gotowa do wydania. Cały proces, wliczając w to ten pierwszy szkic, trwał przynajmniej pół roku.

– Co było najtrudniejsze w napisaniu tej książki?

– Dla mnie jako autorki dużym wyzwaniem było to, aby wyczuć, na ile mogę stworzyć fikcję literacką odzwierciedlającą fabułę, która wciążnie czytelnika. Jednak w książce pojawiły się rzeczywiste miejsca, jak chociażby Nowy Sącz. Jest to także powieść w części oparta na prawdziwych bohaterach. Ważne jest to, aby osoba, która zna moją rodzinę, te miejsca czy też historię, nie poczuła żalu, że coś zostało przeinaczone. Opisuując wydarzenia II wojny światowej, nie chciałam czegoś romantyzować czy przekłamywać. Wiedziałam, że muszę się trzymać dat i prawdziwych wydarzeń. Miałam jednak z tyłu głowy, że to musi być historia, którą będzie się dobrze czytać – chciałam dodać jej charakteru, nie przekraczając granicy.

– Jak wyglądały Pani relacje z babcią?

– Babcia była niezwykle ważną osobą dla całej naszej rodziny. Była naszą opoką i ostoją. Leczyła osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków. Zarówno dla nas, jak i pacjentów, jawiła się jako taki ratunek. Chciałam jej za pomocą tej książki oddać hołd i oddać wszystkie ciepłe wspomnienia. Chciałam także, aby to był taki manifest do wszystkich babć, które trzymają rodziny razem i są synonimem ciepła.

– Czy historia opowiedziana przez babcię coś w Pani zmieniła?

– Wydarzenia, które miały miejsce w mojej rodzinie, pokazały mi, że nigdy nie będziemy wolni od pewnego bagażu doświadczeń naszych przodków. Gdy byłam w liceum, myślałam, że każdy jest taką białą kartką, na której tworzy swoją historię. Teraz wiem, że każda kartka nosi ślady innej historii i jako ludzie wszyscy jesteśmy ze sobą powiązani. Bywają takie momenty, gdy chcemy od tego uciec. Jednak często zdajemy sobie sprawę z tego, jak ten bagaż jest istotny. Zarówno w przeszłości, jak i w przyszłości znajdzie się ktoś, kto przeżył to, co my. Dzięki temu będziemy mogli danej osobie podać pomocną dłoń, gdy będzie tego potrzebowała.

– Taki bagaż doświadczeń może okazać się pomocny czy raczej stanowi jakąś przeszkodę?

– Myślę, że to jest miecz obusieczny. Z jednej strony może dodawać nam siły i odwagi. Dla przykładu – myśl, że moja babcia pomimo przeciwności losu poradziła sobie, a swoją pracę traktowała jak misję,

podnosi na duchu. Z drugiej strony są takie rzeczy, które mogą nas przygnieść i stanowić brzemię, którego nie potrafimy zrzucić. Często musimy dokonać wyboru, po której ze stron chcemy się znaleźć.

– Według Pani każdy z nas ma taką historię, którą mógłby opisać?

– Nie ma dwóch takich samych osób na świecie. Każdy mógłby napisać choćby niewielki procent swojej historii, która znajdzie swoich czytelników. Zachęcam do tego, aby próbować, bo czas pędzi nieubłaganie i wszystko się zmienia, a wszystkie wartości zawierają się w opowieściach naszego życia. Czasem ludziom wydaje się, że muszą przeżyć nie wiadomo jakie sytuacje a czasami wystarczy rozmowa, która okaże się skarbnicą informacji i fundamentem do napisania książki.

– Wśród ludzi panuje przekonanie, że jak ktoś napisał książkę, to zarabia miliony i nic już nie musi robić. Jak to wygląda z Pani perspektywy?

– Bardzo często młodzi stażem i doświadczeniem autorzy są zdania, że wielkie perspektywy zaczynają się od tego pierwszego tytułu. Jednak rzeczywistość sprowadza nas na ziemię. Zdarza się, że debiut staje się międzynarodowym

bestsellerem, ale to są wyjątki. Pisanie książek to proces, a biznesowo to swego rodzaju inwestycja. Jeśli jesteśmy konsekwentni, idziemy za marzeniem i uczymy się po drodze – przyniesie to efekt. Te pierwsze książki – moim zdaniem – powinny wypływać bardziej z potrzeby serca niż z chęci zarobku samego w sobie.

– Co doradziłaby Pani osobom, które chcą zacząć pisać?

– Zdecydowanie polecam znaleźć miejsce w sieci, założyć blog i pisać. Można zacząć od tak krótkiej formy, jak pisanie recenzji czy opisywanie swoich emocji względem jakiejś lektury. Dzięki temu możemy zauważyć swój własny progres. Zaczynając 6 lat temu i umieszczając pierwsze wpisy, dostawałam same negatywne komentarze. Z perspektywy czasu uważam, że te materiały faktycznie pozostawiały wiele do życzenia. Z dumą pokazuję te teksty, udowadniając innym, że też mogą spróbować swoich sił w pisaniu. Warto systematycznie ćwiczyć, nie poddawać się. Należy pamiętać, że nad książką pracuje całe mnóstwo osób – nie tylko autor. Wydawnictwa potrafią rozpoznać teksty pisane od serca i pomagają w stworzeniu prawdziwego diamentu.

Beata Skrzypczak – urodzona w Nowym Sączu, od lat związana sercem ze Śląskiem. Absolwentka translatoryki hiszpańskiej na Uniwersytecie Śląskim, rozmiłowana w bogactwie literatury hiszpańskojęzycznej. Od 2018 roku właścicielka marki „Opowieści”, miejsca, gdzie literatura staje się źródłem inspiracji i wymiany myśli dla czytelników. Organizatorka spotkań dla miłośników literatury w ramach festiwalu Książkonalia w Katowicach. Jako pisarka zadebiutowała powieścią „El Roi”.

Partnerzy wydania:



Pamiętajcie o ogrodach

XIX WIOSENNY FESTIWAL
ARTYSTÓW PIOSENKI

17 / 18 / 20 _ 03

2024

17 marca_niedziela_18:00

ANITA LIPNICKA — ŚNIENIE

_bilety: 80 i 70 zł

18 marca_poniedziałek_19:00

KAYAH & ROYAL STRING QUARTET

_bilety: 80 i 70 zł

20 marca_środa_19:00

**PIWNICA POD BARANAMI –
CZY PAMIĘTASZ?**

Ewie Demarczyk i Markowi Grechucie

_koncert wyprzedany

Wszystkie wydarzenia odbędą się
w sali im. Lucjana Lipińskiego
Małopolskiego Centrum Kultury
SOKÓŁ w Nowym Sączu

Bilety do nabycia na stronie
mcksokol.pl, w kasie MCK SOKÓŁ
w Nowym Sączu (ul. Długosza 3,
tel. 18 44 82 600, pn.–pt. 8:00–20:00,
sob.–nd. 12:00–20:00) oraz biletomacie
w Centrum Handlowym GOŁĄBKOWICE
w Nowym Sączu (ul. Prażmowskiego 11).

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury
INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

organizator:

Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ – Instytucja Kultury Województwa Małopolskiego
ul. Długosza 3, 33-300 Nowy Sącz, tel. 18 44 82 610
e-mail: kontakt@mcksokol.pl | www.mcksokol.pl | f @ y / mcksokol

Partnerzy wydania:

TRADYCJA

Wikar

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LODZ UNIVERSITY

TEGOBORZE

AUTO-COMPLEX

BORYS



Nie tylko byciem miss człowiek żyje

» Gabriela Wolińska

Szał wyśmienitych kreacji, jeszcze piękniejsze kobiety zerkające z ekranów telewizorów bądź wprost ze sceny w amfiteatrze Parku Strzeleckiego w Nowym Sączu, to wspomnienia lipcowych wyborów Miss Polski 2023. ALEKSANDRA BUDNIK, Miss Małopolski z roku 2022, znalazła się wtedy w grupie TOP 16 najpiękniejszych Polek.

- Zyskałam większą pewność siebie, jestem odważniejsza i wiem, że mogę pokonać nawet najtrudniejsze przeszkody. Przede wszystkim konkurs to nie zwykła przygoda, zabawa i czas na nawiązanie nowych znajomości, które zostają na lata, bo Miss Polski to nie tylko konkurs, ale także miss rodzinna - ocenia z perspektywy czasu.

Czy udział w tej imprezie wpłynął w jakiś szczególny sposób na funkcjonowanie 22-letniej sędzianki? Panuje przekonanie, że uczestnictwo w tego typu ogólnopolskich konkursach, dodatkowo zajęcie w nich tak wysoko, diametralnie przeistacza taką osobę w gwiazdę, celebrytę, daje jej sławę i rozpoznawalność.

- Uważam, że taka rozpoznawalność i rozgłos nie wpłynęły w szczególny sposób na moje życie. Owszem, coraz więcej osób mnie rozpoznaje i pyta, czy to ja brałam udział w konkursie albo mówią, że bardzo mnie wspierały i mocno kibicowały. Nieraz jestem również zaczepiana w galerii handlowej, a wiele dziewczyn pisze do mnie prywatnie na mediach społecznościowych, zadając różnego rodzaju pytania dotyczące tego, jak dostać się do konkursu bądź kiedy będą kolejne edycje, czy było warto w ogóle brać udział, bo chcą iść w tę stronę, ale się boją lub mają kompleksy - opowiada Aleksandra Budnik.

Konkurs objęty jest umowami, które uczestniczki muszą przestrzegać, a szczególnie te, które znalazły się w finałowej szesnastce najpiękniejszych kobiet w Polsce.

- Dostanie się do finałowej 16 Miss Polski 2023 równa się z przyznaniem tytułu Ambasadorki Województwa Małopolskiego. Otrzymując go, muszę godnie reprezentować swój region na różnego rodzaju imprezach. Jednym z takich wydarzeń był finał WOŚP, na którym miałam przyjemność gościć w Krakowie. Kolejną, mniejszą



Aleksandra Budnik, Miss Małopolski z roku 2022, znalazła się w grupie TOP 16 najpiękniejszych Polek 2023.

ZDJĘCIA: ARCH. A. BUDNIK



Aleksandra aktywnie rozśławia region nie tylko swoim pięknym wyglądem, ale również śpiewem i tańcem. Od czterech lat należy do zespołu Mystkowianie.

imprezą, była zabawa karnawałowa zorganizowana dla dzieci ze Szkoły Podstawowej w Kłęczanach, do której sama uczęszczałam i której jestem absolwentką. Na zaproszenie dyrektora Aleksandra Dudy miałam przyjemność zaprezentować się i opowiedzieć najmłodszym dzieciom, jak uzyskałam tytuł Miss Małopolski 2022 i jak zostałam finalistką Miss Polski 2023. Dzieci bardzo chętnie zadawały pytania, podobnie jak moi dawni nauczyciele. Nie obyło się bez przymiarek mojej korony przez zaciekawionych uczniów. Wspominaliśmy dawne czasy, gdy to ja byłam w ich wieku. Dyrektor szkoły wraz z pedagogami zrobili mi niesamowitą niespodziankę - znaleźli moje różne prace plastyczne oraz zdjęcia z czasów szkoły podstawowej, dzięki czemu mogliśmy przenieść się w czasie - wspomina finalistka.

Aleksandra Budnik aktywnie Arosławia region nie tylko swoim pięknym wyglądem, ale również śpiewem i tańcem. Od czterech lat należy do zespołu Mystkowianie. To właśnie tam może poszerzać bliskie jej sercu pasję, pogłębiając zainteresowanie folklorem.

- Z zespołem bardzo się żyłam. Jeździmy wspólnie na koncerty zagraniczne i niesamowicie dobrze spędzamy razem czas, a co tydzień w piątki intensywnie trenujemy na próbach, które nie zawsze są łatwe i przyjemne. Wszyscy dajemy tam z siebie zawsze 100 procent, aby móc później pięknie zatańczyć przed widownią - opowiada Aleksandra.

Jak przyznaje, była jedną z tych dziewczyn, które podbiły mamie kosmetyki oraz ubrania. Tworzyła swoje własne, autorskie pokazy mody w pięknych, aczkolwiek za dużych na małą Olę kreacjach. Obecnie finalistka Miss Polski 2023 na co dzień realizuje jedną ze swoich pasji, pracując w salonie kosmetycznym Beauty Atelier Monika Wajda w Limanowej. - Jest to branża beauty, która od zawsze mnie zachwycała i interesowała. Rozwijam się w niej najbardziej i najlepiej jak tylko potrafię. Poza pracą skupiam się obecnie na sobie, rozwoju oraz spełnianiu kolejnych marzeń. Spędzam czas z przyjaciółmi i z rodziną. W wolnych chwilach lubię podróżować, zwiedzać nowe miejsca i stawiać kroki w fotomodelingu - puentuje Aleksandra.

Partnerzy wydania:





PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W NOWYM SĄCZU

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

ul. Jagiellońska 61 Nowy Sącz

„PLENEAR FILM & BIBLIOTEKA” — FILMOWA DYSKUSJA

Grupa PleNEAR nie zwalnia tempa. Zaledwie kilka dni po udanym poetyckim wydarzeniu, zespół powrócił z nowym projektem. Tym razem zebrali młodzież w sali kinowej Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Nowym Sączu na wspólny seans filmowy. Uczestnikom zostały przedstawione trzy arcydzieła nagradzane Oscarami, każdy z nich połączony z dyskusją, w której można było podzielić się swoimi przemyśleniami i refleksjami.

Spotkanie rozpoczęło od komediodramatu, który swoim humorem rozluźnił atmosferę, aby następnie zaskoczyć widzów poruszającym i szokującym filmem psychologicznym. W dyskusji na jego temat wzięły udział psycholożki, które razem z uczestnikami dzieliły się swoimi spostrzeżeniami i analizowały głębsze przesłanie filmu. Na koniec obejrzano pełen emocji film wojenny w reżyserii Quentina Tarantino, który po zostawił widzów zachwyconych kinowymi wrażeniami.

Młodzież cieszyła się filmowymi arcydziełami, ciekawymi dyskusjami, popcornem i wspólnie spędzonym czasem do późnych godzin wieczornych.

ZUZANNA OGORZAŁY – STUDENTKA ANS



Alina Marek – Dyrektor PBW z młodzieżą



**BIBLIOTEKA
JEST KOBIETĄ**
UDOSTĘPNIJ TEN POST
PRZYJDŹ I ODBIERZ SVOJĄ
NIESPODZIANKĘ

8 MARZEC 2024

8:00 - 17:00

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
W NOWYM SĄCZU
JAGIELLOŃSKA 61

szczegóły na naszej stronie: pbwnowysacz.pl



BIBLIOTEKARZE NA STOKU! CZYTANIE I ŚNIEŻNE SZALEŃSTWO – CZY MOŻE BYĆ LEPSZE POŁĄCZENIE?

Dnia 17.02 mieliśmy niezwykłą przyjemność gościć na stacji narciarskiej Słotwiny Arena w ramach projektu

“Wielopokoleniowa Edukacja Małopola”. Nasza misja była jasna – zachęcić do czytania, promować bezpieczne spędzanie czasu na świeżym powietrzu oraz dostarczyć niezapomnianych doznań dla wszystkich uczestników.

To wydarzenie było prawdziwym festiwalem radości i atrakcji dla najmłodszych i ich rodziców. Czytelnicy mieli okazję wziąć udział w konkursie, gdzie nagrodami były oczywiście książki – najlepsza motywacja do sięgnięcia po lekturę! Ponadto, na wszystkich uczestników czekały ciepłe napoje, pyszne oscypki i wyjątkowa pizza, by zregenerować siły po aktywnym czasie na stoku.

A to jeszcze nie koniec! Dla tych, którzy chcieli uwiecznić ten magiczny dzień, udostępniono fotobudkę, gdzie każdy mógł zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie, które będzie przypominać o tej wyjątkowej przygodzie. Mali narciarze dostawali jabłuszka do ślizgania, gadzety oraz odbłaski, by cieszyć się zabawą na stoku w pełni bezpiecznie.

Dziękujemy wszystkim partnerom wydarzenia i uczestnikom za wspianą atmosferę i zaangażowanie! To było niezwykle doświadczenie, które pokazało, że czytanie i aktywność fizyczna doskonale się uzupełniają, a przy tym można mieć mnóstwo zabawy i radości. Już teraz nie możemy się doczekać kolejnych spotkań, gdzie połączymy pasję do literatury z aktywnym spędzaniem czasu na świeżym powietrzu. Oby do zobaczenia na kolejnych przygodach!

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W NOWYM SĄCZU

INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W NOWYM SĄCZU

INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Partnerzy wydania:



SPOTKANIE W RAMACH KLUBU PLENEAR POETYCKO

Poezja wkracza do życia młodych ludzi z pasją i inspiracją! Ostatnie spotkanie w ramach klubu PleNEAR Poetycko w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Nowym Sączu to prawdziwy dowód na to, jak poezja może otworzyć drzwi do fascynujących dyskusji i refleksji.

Wszystko to odbyło się w ramach projektu „PleNEAR Kultura”, realizowanego w kontekście olimpiady „Zwolnieni z Teorii”. Ale co takiego wyjątkowego działo się podczas tego spotkania? Centralnym punktem naszych rozmów był wiersz Juliana Tuwima „Warszawa”, który stał się nie tylko pretekstem do odkrywania piękna literatury, ale także inspiracją do głębszej refleksji nad przyszłością, marzeniami i wyzwaniem, jakie stoją przed młodym pokoleniem.

Nasi młodzi uczestnicy, pełni pasji i pomysłów, nie tylko dzielili się swoimi interpretacjami wiersza, ale również rozmawiali o swoich wizjach przyszłości miasta Nowego Sącza i o tym, jakie inicjatywy mogą przyczynić się do jego rozwoju. To nie był tylko dialog o literaturze – to była prawdziwa debata o kształcie naszej społeczności, o zmianach, jakie chcemy widzieć w naszym mieście, i o roli kultury w budowaniu tożsamości miejsca.

To spotkanie pokazało, jak ważne jest słuchanie głosów młodych ludzi, którzy niebawem będą kształtować oblicze naszego miasta. Była to okazja do wymiany myśli i doświadczeń, która wzbogaciła nasze spojrzenie na świat i otworzyła nowe perspektywy. Bądźcie z nami na kolejnych spotkaniach, gdzie poezja i kultura będą nadal inspiracją do odkrywania siebie i świata!



Uczestnicy „PleNEAR Kultura”



Sądecka młodzież – „PleNEAR Kultura”

Młodzież i dzieci kółka aktorskiego Fundacji „JRS Poland” w Nowym Sączu od listopada 2023 roku przygotowywały inscenizację wierszy polskich autorów: Jana Brzechwy, Marii Konopnickiej, Ignacego Krasickiego, Aleksandra Fredry, Anny Widzowskiej - Pasiak.

Język występu - polski. Inscenizacja będzie oprowadzona audiowizualnie.

Reżyser - pani Ole-na Saratova (Charków, Ukraina).

Wcześniej w PBW to kółko aktorskie już przygotowywało spektakle: „Niebieski ptak”, „Nowy rok dla Bałwanka”, inscenizację wierszy „Tuwim i inni dzieciom”.



Serdecznie zapraszamy na inscenizację do wierszy pod tytułem **„Polscy autorzy dzieciom”**

13.03 10.00
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Nowym Sączu

Inscenizacje są przygotowane przez dzieci i młodzież kółka aktorskiego Fundacji „JRS Poland” w Nowym Sączu

Partnerzy wydania:





Konkurs plastyczny na miniaturową książeczkę

PRACE NALEŻY SKŁADAĆ DO 22 KWIETNIA 2024 ROKU
PBW Nowy Sącz ul. Jagiellońska 61 - czytelnia

szczegóły konkursu oraz regulamin na naszej stronie: <https://www.pbwnowysacz.pl/>





KONKURS: „Świat Fantazji - przedstaw swoją ulubioną postać z bajki”

Zapraszamy małych i dużych Czytelników do wykonania figurki postaci z bajki. Zgłaszanie udziału i dostarczenie prac do 30.04.2024 r. w wypożyczalni PBW w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 61.

Informacje i regulamin dostępny na stronie www.pbwnowysacz.pl i pod nr. tel. 184407372





Zdrowie i radość ukryte w jednej kropli, czyli opowieść o kobietach niosących dary ziemi

Jedna kropla, wydawać by się mogło, że to mało, tak niewiele...

Ale ta jedna kropla pomogła zapracowanej kobiecie utrzymać koncentrację i dokończyć pracę, na którą nie miała już siły.

Jedna kropla, którą zmęczona mama wmasowała sobie w kark i stopy przed snem, by wypocząć nieco po trudnym dniu.

Jedna kropla, która uspokoiła pasażerkę samolotu podczas ataku paniki.

Jedna kropla, która podniosła na duchu Panią zmagającą się z jesienną chandrą.

Jedna kropla, która dodała odwagi Pani manager, podczas trudnej rozmowy.

Jedna kropla, która uspokoiła dziecko przed wizytą u dentysty.

Jedna kropla, która podczas masażu, doprowadziła ciało kolarki po intensywnym treningu do równowagi.

Jedna kropla, która ukoili nerwy sfrustrowanej mamy.

Jedna kropla, która zatrzymała wymioty u małego chłopca.

Jedna kropla, która odetkała nos zakatarzonej dziewczynki.

Jedna kropla, która stosowana regularnie pomogła podczas infekcji dzieci.

Jedna kropla, która przywraca radość i pogodę ducha babci.

Tych opowieści można by mnożyć i mnożyć.

W jeden kropli olejku eterycznego ukryta jest niezwykła siła natury. Zawiera ona całą gamę składników aktywnych, które wchodzi w reakcję z ciałem człowieka przynosząc niezliczone korzyści zdrowotne i emocjonalne.

My, trzy kobiety - Justyna, Kinga i Anna, żony i matki - wiemy już o tej sile i pragniemy się tą wiedzą dzielić. Jesteśmy doradcami olejkowymi, wellness advocate, promotorkami



naturalnego wspierania organizmu i dbania o zdrowie, edukatorkami aromaterapii - różnie na nas mówią, ale jedno jest pewne - naszą misją jest rozpowszechnianie wiedzy na temat aromaterapii i stosowania olejków eterycznych.

Na początku poznawania olejków zaciękało nas pewne zdanie przeczytane w jednej z książek do aromaterapii. Brzmiało ono mniej więcej tak: Kto już pozna moc autentycznych olejków eterycznych, będzie się dziwił jak mógł wcześniej bez nich żyć.

Dokładnie tak! To jest nasza historia, która trwa i każdego dnia tworzy się na nowo.

Tworzymy zespół działając pod nazwą Naturalnie zdrowo-olejkowo! Organizujemy wiele warsztatów oraz spotkań - zarówno tych na żywo jak i w internecie, podczas których dzielimy się naszą wiedzą i zdobytym doświadczeniem.

Spotkania z Aromaterapią, Warsztaty Tworzenia Naturalnych Perfum Terapeutycznych, tematyczne webinary online - dotyczące wsparcia zdrowia dzieci i całej rodziny, emocji, stresu, snu, to tylko niektóre wydarzenia, podczas których możecie nas poznać, spotkać się z nami i porozmawiać.

Każda z nas służy również pomocą podczas indywidualnych konsultacji. Staramy się wtedy dobierać odpowiednie olejki dopasowane specjalnie do potrzeb każdej osoby.

Współpracujemy z firmą doTERRA (z łac. Dar Ziemi), która jest największym producentem i jednocześnie dostawcą najlepiej przebadanych olejków eterycznych na świecie. Najwyższą jakość i czystość potwierdza certyfikat CPTG.

doTERRA, przy wsparciu lekarzy oraz ekspertów w dziedzinie m.in. chemii, mikrobiologii, botaniki, fizjologii, nieustannie prowadzi badania nad olejkami oraz ich działaniem na człowieka. Korzystając z tej wiedzy, mamy możliwość wspierać siebie i bliskich bezpiecznie, skutecznie, w zgodzie z naturą i samym sobą.

Gdzie sprawdzają się olejki? Wszędzie tam gdzie przebywają ludzie, w domach, przedszkolach, gabinetach fizjoterapeutycznych, szpitalach, salonach kosmetycznych, SPA, hotelach, biurach, gabinetach psychoterapeutycznych, stomatologicznych, gabinetach SI.

Co potrafią? Działają wielopoziomowo, m.in. łagodzą emocje potrafią pobudzić, uspokoić, regulują gospodarkę hormonalną, wspierają zdrowie komórkowe, układ odpornościowy, pomagają podczas infekcji, łagodzą ból, poprawiają pracę mózgu, mają działanie pielęgnacyjne na skórę itd.

Lawenda, mięta, cytryna, bargamotka, dzika pomarańcza, rozmaryn, kadzidło... - zanurz się w tych relaksujących i dobroczynnych aromatach, pozwól sobie i swojej rodzinie na naturalne i pachnące wspieranie Waszego zdrowia.

My już poznałyśmy moc ukrytą w olejkach eterycznych, a teraz chcemy się dzielić tą wiedzą z innymi kobietami. Może masz tak jak my, szukasz tego co naturalne, wierzysz, że natura ma to, czego Ci potrzeba.

ANNA KOGUT

Zapraszamy do kontaktu:

Facebook: Naturalnie zdrowo-olejkowo!
naturalnie.zdrowo.olejkowo@gmail.com

REKLAMA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ



18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA



rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL

CMBATOREGO
CENTRUM MEDYCZNE W NOWYM SĄCZU



Podstawowa opieka zdrowotna

Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne

Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

**W SOBOTY
ODPŁATNIE
BADANIA
ANALITYCZNE**

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Leczenie stomatologiczne i protetyka
Opieka psychiatryczna
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
Medycyna Pracy
Psychologia Transportu
Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Specjalista Onkologii i Hematologii Dziecięcej
Poradnia Rehabilitacyjna
Pracownia Fizjoterapii

Partnerzy wydania:





Nie chcę mieć poczucia, że czegoś nie spróbowałam

» Michał Śmierciak

ADRIANNA KMAK pochodzi z Nowego Sącza, jest managerką public relations na stadionie PGE Narodowym w Warszawie, ma pozycję w branży, spełnia marzenia, realizuje swoje pasje i jest szczęśliwa.

Urodziła się w Nowym Sączu. Jest absolwentką II Liceum Ogólnokształcącego, następnie ukończyła Uniwersytet Jagielloński. Zajmowała się dziennikarstwem sportowym na najwyższym krajowym szczeblu, pracując między innymi w redakcjach Interia.pl czy TVP. Zawodowo związana była również z Polskim Związkiem Piłki Nożnej i kultowym dla kibiców portalem „Łączy nas piłka”.

Śledząc dokonania Adrianny, trudno nie wysnuć wniosku, że mogła ona wyglądać jak usłana różami ścieżka kariery. Prawda jest jednak taka, iż wszystko było możliwe dzięki wielkiej pasji do sportu, ale również ogromnej determinacji, zaangażowaniu oraz życiowej ambicji. Każdy kolejny szczebel wynika ze stawianych wcześniej kroków, ale także podejmowania odpowiednich decyzji i wytrwałości w ich realizowaniu.

- Kiedy zdecydowałam się na dziennikarstwo, to pojawiały się głosy, że może powinienam wybrać inny kierunek. Byłam jednak strasznie do tego zdeterminowana. W tym okresie piłka nożna stała się moją ogromną pasją i zajmowała dużą część mojego życia. Były momenty, kiedy podczas studiów znajomi wybierali się na imprezę, a ja rezygnowałam, bo akurat był wtedy jakiś mecz - wspomina Adrianna Kmak. - Przez pierwsze cztery lata zajmowałam się dziennikarstwem za darmo i równocześnie studiowałam. Do stałam akredytację, możliwość uczestniczenia w wydarzeniach sportowych i zbierałam cenne doświadczenie. Ta branża jest specyficzna, bo w dużej mierze kluczowe są kontakty, relacje z ludźmi, a ja w tym wszystkim dopiero uczyłam się funkcjonować. Wiedziałam jednak, że sama teoria mi nie wystarczy, więc muszę zacząć się praktyką tego zawodu.

Na początkach swojej medialnej drogi sądeczanka związana była z redakcją internetową iGol.pl, dzięki której miała np. okazję relacjonować mecz ze słynnego stadionu Wembley. Później przyszedł czas na staż w Interii, ale nie przyniósł on wtedy etatu w redakcji sportowej, tylko przeniesienie do innego działu. Okazało się jednak, że dobre wrażenie, jakie Adrianna po sobie zostawiła, zaowocowało finalnie zaangażowaniem do pracy przy piłkarskich Mistrzostwach Europy w 2016 roku. Codzienne życie w redakcji i funkcjonowanie w środowisku ugruntowało jej pozycję w branży na tyle, że propozycje zawodowe szukały jej same, bo tak było m.in. z Polskim Związkiem Piłki Nożnej.

- Ktoś mi kiedyś powiedział, że życie jest ciągłą zmianą, dlatego staram się podążać za tym, co mi serce podpowiada. W pewnym momencie zrozumiałam, że dziennikarstwo nie da mi tego wszystkiego, co chciałabym jeszcze zawodowo zrobić. Decyzja o odejściu od pisania kształtowała się we mnie przez około dwa lata. Media dały mi



FOT. ARCH. A. KMAK

- Zawodowo odpowiada mi praca w marketingu, ale czemu nie miałabym zmierzyć się z tym bardziej międzynarodowo? - mówi Adrianna Kmak.

wiele pięknych wspomnień, poznałam mnóstwo świetnych ludzi i przez lata realizowałam swoją sportową pasję. W pewnym momencie jednak poczułam, że zaczyna się to we mnie wypalać. Z jednej strony szkoda mi było tych wszystkich lat, przecież tak długo się starałam o zostanie dziennikarką. Zadałam sobie jednak wtedy pytanie, czy dziesięć lat wcześniej widziałam się w tym miejscu, gdzie jestem? Nie. Jestem zadowolona z tego, co osiągnęłam. Ten etap życia uznałam za udany i rozpocząłam nowy rozdział - opowiada Adrianna Kmak.

Życie to nie tylko praca zawodowa, a nasza rozmówczyni podkreśla, jak ważne w momencie zmiany branży było znalezienie sobie odskoczni.

- Uwielbiam podróże, dużo jeżdżę po świecie i bardzo mi się to podoba. Dobrze czuję się w innych krajach, potrafię odnaleźć się w środowisku obcokrajowców, Barcelona daje mi poczucie, jakbym była w drugim domu - wyznaje sądeczanka.

Jej nowe hobby to lekcje salsy.

- Jestem rozrywkowa, lubię się bawić i tańczyć. Z tradycyjnych wesel zazwyczaj wychodzę ostatnia. Jeśli chodzi o salsę, to po prostu chciałam spróbować i nie rozmyślałam zbyt wiele. Nie planowałam uczestnictwa w grupie choreograficznej. Tak się jednak potoczyło, że trafiłam na świetną instruktorkę, ona zaangażowała mnie, więc przygoda z tańcem trwa. To jest moja odskocznia.

Jak widzi swoją przyszłość Adrianna Kmak?

Oczywiście, że myślę o tym. Zawodowo coś mi się w głowie układa i rodzą się pewne plany. Niektórych spraw jednak nie jestem w stanie przewidzieć. Na pewno przyjdzie taki moment, aby nieco zwolnić tempo swojego życia. Jestem aktywna, lubię, kiedy coś się dzieje, ale chcę w przyszłości założyć rodzinę, może pojawią się dzieci i wiadomo, że wiele się zmieni. Oduczyłam się stawiania sobie wymagań, że coś zrobić muszę. Na dłuższą metę nie jest to dobry sposób myślenia. Wiem, że chciałabym spróbować życia za granicą. Nie mogę określić, czy wyjazd miałby być na rok lub więcej, czy tylko na kilka miesięcy. Ciągnie mnie, aby pomieszkać sobie poza Polską. Nie mogę przewidzieć jednak, czy będę miała taką okazję. Zawodowo odpowiada mi praca w marketingu, ale czemu nie miałabym zmierzyć się z tym bardziej międzynarodowo? Zobaczymy, co będzie, bo życie pisze różne scenariusze - wyjaśnia.

Jaką radę nasza rozmówczyni miałaby dla młodych kobiet, które chciałyby zostać kobietą sukcesu?

- Bać się, ale realizować swoje plany. Kiedyś na przykład obawiałam się funkcjonowania w Warszawie, przecież swoje dotychczasowe życie wtedy zostawiałam w Krakowie. Dziś w stolicy żyje mi się świetnie, a wszystko co najlepsze w moim zawodowym życiu spotkało mnie właśnie w Warszawie. Uważam, że naprawdę było warto spróbować - podsumowuje Adrianna Kmak.

dts²⁴

Wydawca:

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

Redakcja:

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

Redaktor naczelny Wydawnictwa Dobre:

Wojciech Molendowicz,
w.molendowicz@dts24.pl

Z-ca redaktora naczelnego

ds. gazety DTS:

Jolanta Bugajska,
j.bugajska@dts24.pl

Redaguje Zespół:

Katarzyna Gajdosz-Krzak,
Iwona Kamieńska,
Dawid Kulig,
Agnieszka Matecka,
Kinga Nikiel-Bielak,
Ireneusz Pawlik,
Natalia Sekuła

Redaktor senior:

Jerzy Widel

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń:

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

Biuro Reklam i Ogłoszeń:

Bożena Baran,
b.baran@dts24.pl
Beata Ziemia,
b.ziemia@dts24.pl,
tel. 889 020 766

Dyrektor ds. kolportażu:

Mateusz Węglowski-Król,
tel. 665 270 230

Grafika i łamanie:

Piotr Płachta

Druk:

Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.

Partnerzy wydania:





GALERIA
Trzy Korony

MODA W ROZKWICIE



H&M

BERSHKA

T.K.maxx

Dealz

RESERVED

 **Kaufland**

Partnerzy wydania:

 **TRADYCJA**

 **Wikar**

 **WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU**

 **TĘGORZE**

 **AUTO-COMPLEX**

 **BORYS**

Team STAWIARSKICH dla dobra Gminy Chełmiec i powiatu nowosądeckiego - wywiad z Wandą Stawiarską kandydatką na radną powiatu nowosądeckiego

Startuje Pani na radną do powiatu nowosądeckiego. Jest Pani młodą osobą, skąd te trudne wyzwania w tak młodym wieku, przecież nie ma Pani żadnego doświadczenia w działalności samorządowej?

Tak, to prawda. Jako młoda osoba widzę niedoskonałości systemu bardzo wyraźnie, ale nie zamierzam się dźbieć i narzekać, mam motywację, aby coś zmienić. Nie podoba mi się między innymi jak wiele spraw rozbija się o tzw. barierę biurokratyczną. Urzędnik powinien jak najlepiej i jak najszybciej rozwiązywać sprawy, a nie piętrzyć problemy i przedłużać procedury, żeby doraźnie mieć „święty spokój”. Startuję z komitetu wyborczego „Silna Sądeczyzna” z którego również kandyduje starosta Marek Kwiatkowski. Bardzo się cieszę, że mogę być właśnie w tym komitecie, ponieważ jest on niezależny i mogę być osobą bezpartyjną. Nie chcę „bawić się” w przeciąganie liny z politykami, których decyzje są w głównej mierze dyktowane interesem partii. Zawsze uśmiecham się, gdy widzę te wszystkie podziały na obóz rządzący i opozycję. Często dzieje się tak, że nawet dobre projekty nie mają szans na realizację, bo pomysł „wyszedł” od partii przeciwnej. Niestety, nie jest to korzystne dla mieszkańców Naszej gminy czy Naszego powiatu, którzy oczekują rozwiązywania problemów w sposób konkretny, systemowy. Chciałabym być obiektywna we wszystkich decyzjach, jakie podejmuję, dlatego nie chcę, by cokolwiek mnie ograniczało w tym względzie.

(bezpartyjna) była doktorem nauk ekonomicznych, nauczycielem akademickim, prowadziła swoją własną firmę i pełniła stanowisko radnej w naszym powiecie przez prawie dwie kadencje. Była dla mnie zawsze dużą inspiracją, mimo że nie na wszystkie tematy miałyśmy identyczne poglądy. Tata (bezpartyjny) jest wójtem gminy Chełmiec już od prawie 18 lat. Myślę,

wiać różne rzeczy. Bardzo lubię zwierzęta, moim dziecięcym marzeniem było zostać weterynarzem, ale przewały zdolności humanistyczne i zainteresowanie aspektami psychiki ludzkiej. Jest to moja pasja i właśnie w tym kierunku chcę się rozwijać. Nie oznacza to, że jestem obojętna na los zwierząt. Dużo czasu w swojej działalności mam zamiar poświęcić na



Wanda STAWIARSKA - kandydatka do RADY POWIATU NOWOSĄDECKIEGO

Jak to się stało, że stwierdziła Pani, że chce ubiegać się o taką funkcję społeczną, przecież to duże wyzwanie? Obecnie młodzież nie bardzo chce angażować się w politykę, a zwłaszcza działalność społeczną, bo to nie przynosi korzyści, lecz tylko problemy i konflikty, które trzeba rozwiązywać.

Osobiście słowo polityka kojarzy mi się pejoratywnie. Trzymałabym się jednak tej działalności społecznej. Wybrałam samorząd, ponieważ wydaję mi się, że na szczeblu lokalnym my „niezależni” mamy szansę mieć sprawczość. W mojej rodzinie są i byli ludzie, którzy tego dowiedli. Mój śp. dziadek (bezpartyjny) był założycielem i przewodniczącym spółki wodociągowej w Biczycach Dolnych, która to spółka zaopatruje w wodę Trzetrzewinę, Niskową oraz Biczycę Górne. Był parokrotnie radnym gminy Chełmiec, z przekonania był antykomunistą i aktywnym działaczem Związku Zawodowego „Solidarność Rolników Indywidualnych”. Moja śp. mama

że bardzo dużo zrobił dla Naszej gminy, co widać gołym okiem na każdym kroku jego działalności zawodowej. Często dyskutowałam z rodzicami o różnych aspektach związanych z ich pracą. Mój tata zachęcał mnie do tego, żebym spróbowała swoich sił - zawsze bardzo we mnie wierzył. Jestem osobą upartą w osiąganiu celów, a taki upór w dobrej sprawie jest bardzo istotny.

Ma Pani dopiero 21 lat? Czym zajmuje się Pani teraz?

Jestem studentką psychologii. Od zawsze interesowałam się tym tematem. W przyszłości pragnę zostać psychoterapeutką, dlatego trochę przedemną - jeszcze 3 lata studiów magisterskich, a potem najprawdopodobniej 4 lata w szkole psychoterapeutycznej. Prywatnie interesuje się literaturą, stąd też mój pierwszy wybór studiów - polonistyka. Od zawsze lubiłam też tworzyć, rysować, odna-

rzecz budowania dobrostanu naszych nieodłącznych towarzyszy życia.

W takim razie co chciałaby Pani zrobić dla powiatu, jeśli uda się Pani zdobyć mandat radnej powiatowej? Pokonać mamę w tym, co robiła, będzie chyba bardzo trudno?

„Pokonać” to zdecydowanie nieodpowiednie określenie. Chciałabym kontynuować to, co robiła moja mama. Zawsze była krytyczna wobec układów partyjnych i wsłuchiwała się w krytykę tych mieszkańców powiatu, którzy doznali krzywdy albo nie potrafili poradzić sobie z zawiłymi przepisami prawa. Na pewno będę ambasadorką w powiecie na rzecz Naszej Gminy, bo tutaj są moje korzenie, jak i cała moja rodzina.

Będę zabiegała o:

- **poprawę bezpieczeństwa na drogach powiatowych:** dalszą budowę chodników oraz doświetlenie ulic, przejść dla pieszych.

- **wzmocnienie roli organizacji pozarządowych** m.in. poprzez zapewnienie środków na wkład własny do realizowanych przez nich projektów. Zwłaszcza chodzi mi o Koła Gospodyń Wiejskich, Ochotnicze Straże Pożarne, Kluby Seniora i różne stowarzyszenia działające na rzecz społeczności lokalnej. Świetnym pomysłem jest budowa przez gminę Chełmiec „Centrum Aktywizacji Międzypokoleniowej” w Wielopolu. Ze względu na obecną sytuację społeczną jest to konieczne. Opieka nad ludźmi starszymi jest naszym obowiązkiem a za razem dużym wyzwaniem.

- **dostosowanie ponadpodstawowej oferty edukacyjnej do potrzeb rynku pracy,** czyli tworzenie szkół zawodowych, technicznych, które zapewnią właściwe przygotowanie do konkretnego zawodu. Takie miejsca szkoliłyby młode pokolenie w praktyce na przyszłych fachowców.

- **poprawę warunków świadczenia usług zdrowotnych poprzez remont i właściwe wyposażenie szpitali.** W tej sprawie jest bardzo dużo do zrobienia. Niemal wszyscy mówią o tym, w jak katastrofalnym stanie na Sądeczyźnie jest poziom świadczenia usług medycznych i nic się konkretnego nie robi w tej sprawie.

- **budowę schronisk dla zwierząt, które będą przyjazne naszym nieodłącznym towarzyszom życia.** W obecnej sytuacji jest takich obiektów za mało, a zwłaszcza w okresie wakacyjnym nie są one w stanie zapewnić zwierzętom miejsca.

Dlaczego jest Pani w Komitecie Wyborczym, w którym na liście jest obecny starosta nowosądecki Marek Kwiatkowski?

Startuję z Panem Markiem Kwiatkowskim, ponieważ uważam, że w obecnej kadencji zrobił dużo dobrego dla powiatu nowosądeckiego. W Marcinkowicach, czyli na terenie Naszej Gminy powstał piękny obiekt sportowy, unikatowy w skali kraju. Poza tym widać, że starostwo buduje dużo dróg. Powstają również chodniki przy drogach powiatowych w kosztach, których partycypuje gmina Chełmiec. Wiem również, że starostwo w obecnej kadencji jest niezwykle skuteczne w pozyskiwaniu funduszy zewnętrznych. Dokonania Pana starosty mówią same za siebie, dlatego też jestem przekonana, że najlepszym kandydatem na starostę na następną kadencję jest Marek Kwiatkowski.

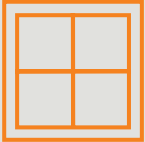
Partnerzy wydania:





OKNA DRZWI

Nowy Sącz, ul. Elektrodowa 47, www.tradycja.biz

 **TRADYCJA**
FABRYKA OKIEN



Partnerzy wydania:

