

Partnerzy wydania:



AUTO-COMPLEX



dts 24

28 maja 2026 | nr 5 (660)

gazeta bezpłatna | nakład: 20 000*
*obejmuje dystrybucję wersji elektronicznej



Widet, Widła, Widłowi, Widła, z Widłem, o Widle, Widet!

Z drugiej strony

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Przyszli prawie wszyscy



Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Mrugnąłem i wszystko wyglądało inaczej. Miałem dwadzieścia jeden lat, siedziałem przy stole i jadłem kolację ze wszystkimi sobą, którymi kiedyś byłem. Przyszli prawie wszyscy – moi chłopcy, którzy nie mogli doczekać się dnia, kiedy staną się mną.

Trzynastolatek wszedł niepewnie, zatopiony we własnych myślach. Dwulatek i trzylatek już tam byli – siedzieli na końcu stołu, karmieni na zmianę przez szesnastolatka, który zrobiłby wszystko, żeby go lubili. Czterolatek ugniatał palcami gotowanego ziemniaka. Dziewięćolatek chciał ratować ludzi z płonących wieżowców, a jedenastolatek bawił się zapalkami.

Sześciolatek narobił w spodnie, bo za późno oderwał się od talerza. Pięćolatek siedział z boku – trzymał szklankę obiema rękami, jakby bał się ją upuścić. Ośmiolatek płakał i wołał mamę. Siedemnastolatek w ogóle nie chciał tu być – co chwilę zerkał w stronę drzwi i marzył tylko o tym, żeby wrócić do domu. Piętnastolatek cały spięty, bo właśnie zaczynał liceum. Nawijał o filmach, imprezach i wszystkim innym, tylko nie o tym, jak bardzo się boi. Dziewięćnastolatek kończył szkołę. Uśmiechał się, choć coraz częściej zawieszał wzrok gdzieś dalej, jakby próbował zobaczyć, co go czeka. Czternastolatek zawierał przyjaźnie, których miał później żałować. Śmiał się najgłośniej ze wszystkich i udawał kogoś, kim nie był. Dwudziestolatek zgrywał ważnego, jakby kilka podpisanych papierków mogło uczynić go dorosłym. Osiemnastolatek popełniał wielkie błędy i składał jeszcze większe obietnice, usilnie wierząc, że jego czas kiedyś nadejdzie.

Siedziałem pośród nich i patrzyłem, jak jedzą, śmieją się i przerywają sobie nawzajem. Wspomnienia wracały jedno po drugim, mieszały się ze sobą i odbijały od ścian jak piosenki puszczane zbyt głośno w zbyt ciasnej przestrzeni. Wtem podszedł do mnie siedmiolatek, spojrzał mi prosto w oczy i powiedział, że jest ze mnie dumny...

Mrugnąłem i znowu wszystko wyglądało inaczej.

Miałem lat czterdzieści, siedziałem przy stole i jadłem kolację. Nie przyszedł nikt. Żaden z moich chłopców, którzy nie mogli doczekać się dnia, w którym staną się mną. Każdy z nich wiedział o mnie wszystko. Byli wszędzie tam, gdzie byłem ja, i choć żaden z osobna nie potrafiłby naprawdę zrozumieć drugiego, przez całe życie trzymali się razem. Aż dorosłość zaczęła wypraszać ich od stołu, jednego po drugim. Rok po roku, aż zostałem już tylko ja – człowiek, którym miałem się stać.

Człowiek, który daje ci swój czas



Adam Nowakowski
BetaVerse

Nie napiszę tutaj, że dobrze znam Jerzego Widła. Bo nie znam. Znam go trochę. Znam na tyle, by wiedzieć, że takich ludzi się nie wymyśla, tylko o nich opowiada. Znam go raczej z kilku spotkań, kilku rozmów, kilku posiedzeń przy czymś mocniejszym niż herbata. Nie dane mi było z nim pracować, siedzieć dzień w dzień w redakcji. Nie odbierałem od niego tekstów po terminie, nie tłumaczyłem, że światło w layoucie to nie fanaberia grafika tylko element kompozycji. Rzadko słyszałem jego słynne „O mój Boże...” w którym potrafi zmieścić więcej komentarza niż w trzech akapitach.

Ale nawet jeśli nie zna się Jerzego Widła, to trudno go nie zauważyć, a jeszcze trudniej pomylić z kimś innym. Widel to ktoś, kto wchodząc do pomieszczenia, nie zajmuje tylko miejsca. On wchodzi i wygląda, jakby znał historię tego miejsca, poprzednich i teraźniejszych właścicieli, cały kontekst polityczny, błędy architektoniczne i remontowe i jeszcze

opowie na ten temat jakąś anegdotę. Nie wiesz, czy wysłuchałeś wspomnień, wykładu czy aktu oskarżenia.

Nie zawsze się zgadzam z tym, co pisze i mówi, ale ma mój wielki szacunek, który nie polega na tym, że przytakuję i kiwam głową. Szacunek, który bierze się z tego, że słuchając kogoś z kim nie zawsze ci po drodze, wiesz, że to nie wyduszka, partyjny megafon, ani człowiek z gotowym zestawem opinii na każdy temat. To człowiek, który swoje zdanie i wartości ma w głowie już długo, być może czasem za długo.

Piszę nie jako druh z dawnych redakcyjnych bojów, nie pamiętam zbyt dobrze czasów, kiedy papierosy w redakcji były wyposażeniem biurka i nie noszę też kapelusza, a to być może błąd. Piszę trochę z boku i wiem, widzę, że w Widle jest coś, czego zaczyna brakować, nie pamięć, nie doświadczenie. To jest czas. Czas dany rozmowie, człowiekowi, historii. Zanim ktoś przerobi wszystko na tytuł, lead, belkę i okraśli fotką, to Widel daje temu wszystkiemu ten czas. Dlatego warto usiąść koło Widła choćby na chwilę i nie po to, żeby się ze wszystkim zgodzić, ale posłuchać jak on nie próbuje nadążyć za światem. Jurku, z okazji 75. urodzin życzę zdrowia, obys jeszcze długo miał czas dla świata, który nie ma już na nic czasu.

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399), Burmistrz Piwnicznej-Zdroju informuje, że w dniach od 28.05.2026 r. do 17.06.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego Piwnicznej - Zdroju na tablicy ogłoszeń, wywieszony zostanie wykazy nieruchomości, stanowiących własność Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój, przeznaczonych do najmu, dzierżawy i zbycia. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Piwnicznej-Zdroju, Rynek 20 lub tel. pod nr 18 334 77 12.

Tomasz Michałowski
Burmistrz Piwnicznej - Zdroju

REKLAMA

SĄDECKA KRONIKA FILMOWA

NIE UWIERZycIE, JEŚLI NIE ZOBACZYCIE!

OGLĄDAJ NA **dts** 24

Dzień Dziecka w kinach Helios 30.05 - 01.06

HELIOS **HELIOS DLA DZIECI**

Partnerzy wydania:





Kiedy dziki do twych drzwi załomoczą



Wojciech Molendowicz
Z gór widać lepiej

Nie będę się rozpisywał. Właśnie chodzi o to, żeby pisać krótko, jeszcze krócej, albo nic nie pisać. Jak nic nie piszesz, tym więcej masz czytelników. Proste. Niby zawsze obowiązywało przykazanie red. Ryszarda

Niemca mówiące, że każdy tekst skrócony o 50 procent zyskuje 100 procent. W najczarniejszych snach jednak nie mógł Niemiec przypuszczać, że wystarczą dwa zdania i oto mamy więcej czytelników niż najlepsza w Polsce gazeta sprzedaje tygodniowo egzemplarzy. Reporter jest czujny w każdej sytuacji, a co dopiero kiedy pod jego drzwi przyjdzie 21 dzików. Pstryknąłem zdjęcie, na którym dzielnie stawiam czoła bandzie odyńców i warchlaków. Dopisałem dwa zdania i 58 tysięcy osób uznało, że jest to rzecz

warta ich uwagi. Cieszę się, ale to śmiech przez łzy. W tym samym czasie wyczytałem, że „Tygodnik Powszechny” – najlepszy moim zdaniem tygodnik opinii – sprzedaje tygodniowo mniej więcej połowę tego, co wygenerowały moje dziki. Smutno mi. Ale jako człowiek otwarty na zmiany, idę z postępem i kończę dzisiejszy tekst w tym miejscu. Kropka. Bo długiego nikt nie czyta. Resztę sobie dośpiewajcie sami. Nie wiem tylko, co zrobi redakcyjny grafik z wolnym miejscem, jakie mi tu zostawił? Powodzenia Piotrek!

Ach, ta dzisiejsza...



Jakub Marcin Bulzak
Pije Kuba do Jakuba

„Nieźleście nas urządziły, siostry!” Od pokoleń, ba, od wieków, cały czas narzekanie: Ach, ta dzisiejsza młodzież...! Cyceron narzekał tak w czasie, gdy rodził się Wergiliusz, Gutenberg mógł tak mawiać, gdy młodzieńcem był Kolumb, a Nobel gdy dziewczynką była Marysia Skłodowska. I teraz, gdy wreszcie pojawiła się prawdziwa „ach-ta-dzisiejsza-młodzież”, powtarzanie tego wyświechtanego sloganu mieści się w kategorii: gadaj zdrów!

Nie wierzycie felietoniście, że wreszcie doczekaliśmy się pokolenia, nad którym można choć delikatnie załamać ręce? To najpierw poproście, żeby wam pokazali, jak się robi „six-seven”, a potem poproście, żeby

wam powiedzieli, co to oznacza. Zaspójleruję: to nic nie oznacza, ten gest robi się po to, żeby go robić. I to jest ponoć bardzo zabawne...

Pogadajcie z przedsiębiorcami zatrudniającymi młodych pracowników i zapytajcie, jaki wynik ma ich osobisty rekordzista, który złożył wypowiedzenie jak tylko zorientował się, że w pracy trzeba... pracować.

Zapytajcie psychoterapeutów, ile lat mieli ich najmłodszy pacjenci zjawiający się z problemem... wypalenia zawodowego. Albo tacy, którzy przyszli na terapię zaraz po tym, jak złożyli wspomniane wyżej wypowiedzenie i teraz leczą traumę związaną z koniecznością przeprowadzenia kilku tygodni.

Ibyło tyle wieków narzekać? Gdyby mi ktoś za plecami przez kilka lat wciąż wrzeszczał: „Pali się!”, to w momencie wybuchu prawdziwego pożaru jemu na pewno bym nie uwierzył.

W każdym razie, szykujcie się na nowy, wspaniały świat...

„Dobry Tygodnik Sądecki” znajdziesz na:



Pogadajcie z przedsiębiorcami zatrudniającymi młodych pracowników i zapytajcie, jaki wynik ma ich osobisty rekordzista, który złożył wypowiedzenie jak tylko zorientował się, że w pracy trzeba... pracować.

dts24 - Twoje źródło informacji



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



OKNA DRZWI BRAMY ROLETY



Partnerzy wydania:



Radni znów podnieśli



Nie wszystko da się zamazać

Pełny obraz jest na



SALON JUBILERSKI NOWAK

JAGIELLOŃSKA 10, NOWY SĄCZ
JUBILERZLOTNIKNOWAK@GMAIL.COM



Latem wołałem chadzać własnymi ścieżkami

» Natalia Stawiarska

Każdemu życzymy takiego benefisu urodzinowego, jaki sprawili Jerzemu Widłowi zamaskowani sprawcy widoczni na okładce gazety. „Z Widła igry, czyli z igły widły” – pod takim hasłem bawiono się 20 maja dla uczczenia 75. urodzin redaktora seniora DTS. Szczera ludzka sympatia dla Widła przyciągnęła do Małej Galerii solidne grono fanów i fanatyczek. Kto nie był, musi się wyszaleć w składaniu życzeń – jak mawia sam bohater – na Fejzbukach.

A kto ciekaw niech koniecznie sięgnie po naszą relację filmową z benefisu na dts24. I nawet jeśli sam Wideł nie przyciąga swoją – znowu cytat z klasyka – nienachalną urodą, to dla wspaniałych artystów warto tam zerknąć. Cóż będziemy opowiadać, skoro jednym naciśnięciem klawisza można u nas włączyć sobie program z cyklu „Przeżyjmy to jeszcze raz”. W tym miejscu tylko odrobina, dosłownie „na smaczek”. Lepiej zerknijcie do galerii zdjęć na dts24. Obok drukujemy symboliczne zdjęcie: dwie legendy. Legendarny Stanisław Śmierciak (szkolny, a potem redakcyjny kolega Jerzego Widła) składa legendarnemu jubilatowi życzenia. A zdjęcie zrobił przedstawiciel młodego pokolenia sądeckich fotografów Adrian Maraś.

Żeby poczuć Widła i Nowy Sącz, który przenosi nas w swoich tekstach do innego świata i innego Nowego Sącza króciutki cytacik. Wybrany jak w totolotku metodą „chybili-trafil”. Pierwsze, co pokazała nam wyszukiwarka i od razu smaczne. Do zobaczenia na 100. urodzinach Jerzego Widła.

ZESPÓŁ DTS

„(...) Jak sądecka młodzież spędzała wakacje w latach 60. i 70. minionego wieku? Większość jeździła na kolonie letnie, bo wiele zakładów miało swoje ośrodki wypoczynkowe. Obowiązującym kierunkiem było polskie morze, żeby sądeckie dzieci nawdychały się przez trzy tygodnie jodu na zapas i nie były wolowate. Dzisiaj już chyba się nie jeździ na kolonie. Pewnie nie tylko dlatego, że w każdej gminie wybudowali też nie solankowe, reklamowane jako miejsca, które w jeden dzień dają więcej jodu niż cały turnus nad morzem. Ja akurat na koloniach nie bywałem, bo wołałem latem chadzać własnymi ścieżkami. Czyli gdzie? Głównie nad Kamienicą. To był najpopularniejszy sposób spędzania wakacji w Nowym Sączu przez biedniejsze dzieci klasy robotniczej. Rzadziej chadzało się nad Dunajec, który miał opinię rzeki zdradliwej, bo każdego lata topili się tam jacyś śmiałkowie, chcący stawiać czoła bystremu nurtowi rwącej rzeki. Ona pół wieku temu w naszym nie przypominała dzisiejszej rzeczki. A nad Kamienicą kwitło życie towarzyskie, w którym aktywnie uczestniczyłem. Dobry nastrój mogła nam popsuć jedynie stonka kolonijna, która o pewnych porach dnia masowo oblegała baseny nad rzeką w swoich kolorowych czapeczka i chustach. Nieco później życie wakacyjne znad Kamienicy przeniosło się nad Jezioro Rożnowskie, gdzie powstawały ośrodki wypoczynkowe sądeckich zakładów. Młodzieżówka, a ja wśród niej, skrzykiwała się jakąś paczką, brało się namiot i fru do Gródka (...)”



REKLAMA

Bankowanie w telefonie, to więcej niż tylko przelewy

Jedna aplikacja, wiele spraw. Cyfrowy bank w telefonie pomaga nam w dziesiątkach codziennych obowiązków. Oprócz dostępu do pieniędzy i wykonywania podstawowych transakcji, ułatwia też zarządzanie domowym budżetem, pomaga wynajdywać zniżki na zakupy, a nawet pozwala zapłacić za parking. Z ilu funkcji ty korzystasz?

Pani Judyta z Nowego Sącza jeszcze niedawno miała w telefonie pięć różnych aplikacji związanych z pieniędzmi. Jedna bankowości, druga do zarządzania domowym budżetem, trzecia do rabatów, czwarta do kupowania biletów parkingowych, piąta do kredytu ratalnego.

– Każda aplikacja miała inne zasady, inne logowanie i hasła. Gubiłam się w tym wszystkim i zdałam sobie sprawę, że zamiast ułatwiać sobie życie, tylko je komplikuję. Dziś korzysta już głównie z jednej aplikacji CA24 Mobile. To aplikacja mojego banku – Credit Agricole. Mam wszystko w jednym miejscu: wydatki, konto, płatności, nawet zniżki. I w końcu czuję, że nad tym panuję – mówi pani Judyta.

Jeszcze kilka lat temu bank kojarzył się głównie z przelewami, sprawdzaniem salda i – od czasu do czasu – wizytą w oddziale. Dziś to podejście szybko się zmienia. Bank mamy w telefonie – zawsze przy sobie, a aplikacja bankowa stała się centrum codziennych finansów. To naturalna odpowiedź na zmieniający się styl życia – szybki, mobilny i coraz bardziej cyfrowy.

– Nasze życie finansowe zrobiło się... skomplikowane. Subskrypcje platform streamingowych, zakupy online, płatności telefonem, rachunki, raty, okazjonalne promocje – lista spraw, którymi na co dzień musimy się zajmować jest coraz dłuższa. W efekcie zamiast poczucia kontroli

pojawia się frustracja i brak przejrzystości – mówi Przemysław Przybylski, rzecznik Credit Agricole.

Porządek w kieszeni

Nowoczesne aplikacje bankowe odpowiadają na ten problem. Aplikacja CA24 Mobile od Credit Agricole oferuje nie tylko podstawowe funkcje, ale także narzędzia, które realnie pomagają uporządkować finansowy chaos. Użytkownik może w jednym miejscu sprawdzić historię swoich wydatków, zobaczyć, na co przeznaczą najwięcej pieniędzy, a nawet przeanalizować swoje wpływy i zobowiązania. Dużą rolę odgrywa też tzw. asystent finansowy, który automatycznie kategoryzuje wydatki i pomaga nam zrozumieć własne nawyki zakupowe.

Do aplikacji CA24 Mobile warto zajrzeć także w poszukiwaniu oszczędności przy codziennych zakupach. To właśnie tutaj można skorzystać z oferty Klubu Korzyści – największego w Polsce programu promocji i zniżek.

– Mamy tam oferty ponad 10 tys. punktów sprzedaży w całej Polsce i w Internecie. Klienci często mówią nam, że nawet drobne korzyści w skali miesiąca robią naprawdę sporą różnicę i pozytywnie wpływają na domowy budżet – zaznacza Tomasz Dębski, dyrektor placówki banku Credit Agricole w Nowym Sączu.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Wraz z rosnącą popularnością bankowości mobilnej rośnie też znaczenie cyberbezpieczeństwa. Dla wielu użytkowników to jeden z kluczowych czynników przy wyborze aplikacji. Banki inwestują dziś w zaawansowane systemy zabezpieczeń – od wielopoziomowego logowania i autoryzacji transakcji, przez biometrię (np. logowanie odciskiem palca lub rozpoznawaniem twarzy), po weryfikację behawioralną, czyli stałe monitorowanie aktywności na koncie na podstawie nawyków użytkownika. Wszystko po to, aby maksymalnie ograniczyć ryzyko nieautoryzowanego dostępu.

– Wiemy, że bezpieczeństwo to podstawa zaufania. Dlatego robimy wszystko, żeby klienci mogli korzystać z aplikacji spokojnie i bez obaw – mówi Tomasz Dębski. – Ale też zawsze powtarzamy: jeśli coś budzi wątpliwości, warto zapytać. Jesteśmy po to, żeby pomóc. Zawsze zapraszamy do nas, do placówki w Nowym Sączu przy ul. Jagiellońskiej 4. Spokojnie, bez pośpiechu pokazujemy, jak działa aplikacja, pomagamy ją ustawić i odpowiadamy na wszystkie pytania. Widzimy, że kiedy ktoś raz się przekona, jak to działa, naprawdę zaczyna z tego korzystać na co dzień.

AGATA KRACZEK

www.credit-agricole.pl
Credit Agricole Bank Polska S.A.

Placówka banku Credit Agricole w Nowym Sączu
ul. Jagiellońska 4

Godziny otwarcia:
Pn.: 9:30-17:00
Wt.: 9:30-16:30
Śr.: 9:30-17:00
Czw.-pt.: 9:30-16:30

Partnerzy wydania:





W USA jesteśmy jak brzoskwinia, Polacy są jak kokos

»→ Rozmawiała Sonia Groń

ZRYLIE MUNDELL, stypendystką Fulbrighta w Nowym Sączu rozmawia Sonia Groń

– Cofnijmy się na chwilę w czasie. Pamiętasz swój pierwszy dzień w Nowym Sączu? Jakie były Twoje pierwsze wrażenia dotyczące miasta i ludzi, których tu spotkałaś?

– Moje pierwsze żywe wspomnienie to podróż autobusem z Krakowa. Trafiłam na przepiękny, jesienny zachód słońca nad jeziorem. Ten spokojny krajobraz pełen drzew i wzgórz od razu przypomniał mi rodzinne Kolorado – w ułamku sekundy poczułam się jak w domu. Druga rzecz wydarzyła się na przystanku docelowym, gdzie czekała już na mnie grupa osób, która miała pomóc mi się zaaklimatyzować. Okazało się, że wiedzieli o moich urodzinach, które wypadły dokładnie tego dnia! Przywitani mnie tortem i zabrali na kolację. To było niesamowicie uroczyste. Co najpiękniejsze, ludzie poznani tamtego wieczoru zostali moimi najbliższymi przyjaciółmi na cały pobyt.

– Kolorado i Twoje rodzinne miasto Denver kojarzą mi się głównie z górami, Nowy Sącz również jest nimi otoczony. Czy dzięki temu czujesz się tutaj trochę jak w domu?

– Zdecydowanie tak. Na pewno to pomogło mi w aklimatyzacji i tym poczuciu, które towarzyszy mi od samego początku – czuję się tu jak w domu!

– Zostaniemy przy górach. Wiem, że uwielbiasz piesze wędrowki. Czy masz tutaj okazję realizować tę pasję?

– Tak, jak najbardziej! Chodzę w góry w większość weekendów. Mam nawet oficjalną książeczkę turystyczną PTTK, w której zbieram pieczątki ze wszystkich wędrowek, na które się wybieram. Bawię się świetnie. Bardzo podoba mi się sam koncept wędrowania od schroniska do schroniska – w Stanach nie mamy niczego takiego, więc odkrywanie tych miejsc w okolicy to dla mnie super zabawa. Poza tym w końcu zrobiła się na tyle ładna pogoda, że widać stąd Tatry, więc te



ROZMAWIAŁA SONIA GRON

ostatnie wędrowki były naprawdę wspaniałe widokowo.

– Porozmawiajmy o Twoich studiach i pracy. Masz typowo ścisły umysł – Twoje zaplecze akademickie to matematyka, fizyka i GIS, czyli Systemy Informacji Geograficznej. To brzmi bardzo skomplikowanie. Tymczasem tutaj, w Nowym Sączu, uczysz języka angielskiego na wydziale humanistycznym. Czy trudno jest Ci połączyć tak skrajne specjalności jak nauki ścisłe i humanistyczne?

– Po pierwsze, jeśli chodzi o moje wykształcenie, to głównym akcentem były faktycznie nauki ścisłe. W USA mamy jednak system majors i minors – czyli wybierasz swój główny kierunek studiów oraz kierunki poboczne, z których realizujesz po prostu mniej zajęć. Moim głównym kierunkiem (major) była fizyka, ale moje kierunki poboczne (minors) obejmowały socjologię oraz etykę. Bardzo lubię dbać o taką równowagę. Wychodzę z założenia, że wszystkie dyscypliny naukowe są tak samo ważne, kiedy próbujemy rozwiązywać realne problemy. Choć skupiałam się na naukach ścisłych, zawsze najbardziej interesowało mnie to, jak wszystko się ze sobą łączy.

– Jak odnajdujesz się w roli nauczycielki? Studenci Cię lubią?

– Myślę, że to zależy od dnia i grupy (śmiech). Moim głównym celem jest po prostu zaciekawienie studentów i pomaganie im w tym, czego akurat najbardziej potrzebują. Na zajęciach kładę ogromny nacisk na konwersację i krytyczne myślenie. Uważam, że umiejętność krytycznego myślenia w obcym języku to zupełnie coś innego niż zwykła, codzienna rozmowa. Dlatego staram się, aby moje lekcje miały właśnie taki priorytet.

A studenci? Są naprawdę uroczy. Oczywiście, z jednymi rozumiem się świetnie, inni są mniej zainteresowani moimi zajęciami i to jest całkowicie w porządku. Byłoby to wręcz nierozsądne, gdybym oczekiwała, że wszyscy będą zachwyceni.

– Czekając na naszą rozmowę, widziałam, jak jeden ze studentów entuzjastycznie Cię powitał, porozmawiał, a nawet przytulił – to chyba znak, że naprawdę Cię polubili!

– Staram się mieć dobre relacje ze studentami. To naprawdę fajni, świadomi młodzi ludzie i jestem żywo zainteresowana ich punktem widzenia.

– Co sądzisz o tutejszym systemie nauki? Widzisz duże różnice między Polską a Stanami Zjednoczonymi?

– Zdecydowanie tak. Pierwsza rzecz, która rzuciła mi się w oczy, to intensywność studiów w Polsce. W USA mamy cztery lata na ukończenie studiów licencjackich (undergraduate), a tutaj studenci robią to w trzy lata. Kiedy sama studiowałam, spędzałam na uczelni średnio cztery godziny dziennie (maksymalnie od czterech do sześciu), a w piątki zazwyczaj nie mieliśmy już żadnych zajęć. Tutaj studenci siedzą na wykładach i ćwiczeniach znacznie dłużej. To naprawdę masa pracy i ogromny materiał do przyswojenia. Kolejną różnicą jest elastyczność planu zajęć. W USA sami „miksujemy” i dopasowujemy przedmioty, tworząc grafik skrojony pod własne potrzeby. W Polsce studenci idą całym rokiem – mają ten sam plan i te same zajęcia w tym samym czasie. Ma to swoje plusy, bo dzięki temu trzymają się razem, budują zgraną społeczność i przyjaźnię, ale z drugiej strony bywa to sporym wyzwaniem.

– Czytałam o Tobie, że trenowałaś gimnastykę w prestiżowej amerykańskiej Division I. To najwyższy poziom sportu akademickiego w USA. Jak udawało Ci się łączyć to z nauką?

– W Stanach Zjednoczonych edukacja wyższa jest, jak wiadomo, bardzo kosztowna. Najlepszym sposobem na sfinansowanie studiów jest zdobycie stypendium sportowego lub naukowego. Inaczej trudno byłoby sobie na to pozwolić. W moim przypadku to właśnie gimnastyka była biletem do darmowej edukacji. Występowałam w Division I w ramach NCAA (ogólnokrajowej organizacji zarządzającej sportem akademickim). Te rozgrywki dzielą się na trzy dywizje, z czego pierwsza to absolutnie najwyższy, najbardziej profesjonalny poziom. Czy łączenie tego ze studiami było trudne? Tak, bardzo. Ale wierzę, że robiąc wiele rzeczy naraz, buduje się umiejętności, które pomagają odnieść sukces na obu polach. Bycie dobrą studentką pomagało mi być bardziej skoncentrowaną i lepszą sportsmenką, a dyscyplina ze sportu przekładała się na wyniki w nauce. Poza tym gimnastyka była dla mnie odskocznią i świetnym miejscem do życia towarzyskiego.

– A jak spędzasz czas wolny na Sądecku?

– Moją największą pasją są wędrowki piesze, więc w wolnych chwilach głównie chodzę po górach. Uwielbiam też inne małe przygody i odkrywanie nowych miejsc – zarówno w okolicach Nowego Sącza, jak i w całej Polsce. Dla przykładu, kilka tygodni temu wybrałam się do kopalni soli w Bochni. Wykorzystuję każdą wolną chwilę na poznawanie waszego kraju! Bardzo lubię także czytać oraz zajmować się rękodziełem. Jedną z moich ulubionych aktywności tutaj są wizyty w lokalnych szkołach – zarówno podstawowych, jak i ponadpodstawowych. Spotkania z dziećmi i młodzieżą dają mi mnóstwo radości.

REKLAMA



RTX
Fabryka Okien

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

**OKNA
DRZWI
BRAMY
ROLETY**







Partnerzy wydania:





– Masz już swoje ulubione miejsce w Nowym Sączu?

– Bardzo polubiłam kawiarnię w parku. Teraz, gdy zrobiło się ciepiej, można mnie niemal cały czas spotkać na ich tarasie – to moje ulubione miejsce, żeby usiąść, poczytać książkę lub popracować. No i oczywiście... lody! Kiedy tu przyjechałam, wszyscy w kółko powtarzali mi, że w Nowym Sączu każdy kocha lody. Podchodziłam do tego z dystansem, myśląc sobie: „Dajcie spokój, lody lubi każdy na całym świecie, co w tym wyjątkowego?”. Ale gdy tylko tutejsze lodziarnie otworzyły się na sezon, natychmiast zrozumiałam, o co chodzi.

– A gdzie najbardziej Ci smakują? Czy wiesz, że mieszkańcy potrafią o to toczyć zacięte spory?

– Ostatnio moim faworytem jest miejsce ukryte za rynkiem, blisko placu targowego.

– To właśnie jedna z ulubionych lodziarni mieszkańców!

– Ostatecznie, jako naukowiec, będę musiała zastosować metodę badawczą: przejdę się we wszystkie miejsca z lodami, zrobię testy i wtedy zdecyduję, które są najlepsze.

– Co sądzisz o Sądeczanach? Amerykanie są powszechnie znani z ogromnej otwartości i zamilowania do „small talku”. W Polsce ludzie wydają się na pierwszy rzut oka bardziej skryci i zdystansowani.

Bardzo polubiłam kawiarnię w parku. Teraz, gdy zrobiło się ciepiej, można mnie niemal cały czas spotkać na tamtejszym tarasie – to moje ulubione miejsce, żeby usiąść, poczytać książkę lub popracować. No i oczywiście... lody! Kiedy tu przyjechałam, wszyscy w kółko powtarzali mi, że w Nowym Sączu każdy kocha lody. Podchodziłam do tego z dystansem

– Przed przyjazdem tutaj, w ramach programu Fulbrighta, przeszedłem specjalne szkolenie kulturowe w Warszawie, zorganizowane przez Polsko-Amerykańską Komisję Fulbrighta. Koordynatorzy użyli świetnej metafory, mówiąc nam, że Stany Zjednoczone to „kultura brzoskwiń”, a Polska to „kultura kokosa”. W USA jesteśmy jak brzoskwinia – bardzo miękkcy i przyjaźni na zewnątrz. Łatwo zagadać do obcej osoby na ulicy, ale w środku mamy twardą pestkę; to, że jesteśmy mili, nie oznacza automatycznie, że zostaniemy bliskimi przyjaciółmi. Z kolei Polacy są jak kokos. Na ulicy nikt się do Ciebie bez powodu nie uśmiechnie, nie ma też luźnych rozmów z nieznajomymi w kolejce do kasy. Jednak pod tą twardą, zewnętrzną skorupą kryje się niesamowicie miękkie, słodkie i serdeczne wnętrze. Sama szybko się o tym przekonałam.

Jeden z moich studentów ostrzegł mnie nawet na początku, żebym nie uśmiechała się zbyt szeroko do ludzi na chodniku, bo pomyślą, że zwariowałam (śmiech). Musiałam więc nieco stonować swoje amerykańskie nawyki. Ale ludzie, których tu poznałam – moi znajomi, znajomi moich znajomych – wszyscy są cudowni i niesamowicie łatwo nawiązuje się z nimi bliski kontakt. Mam tu m.in. swoją grupę, z którą chodzę po górach. Nigdy nie czuję się samotna.

– Jesteś tu dzięki prestiżowemu stypendium. Słyszałam jednak, że planujesz je przedłużyć?

– Tak, to prawda! Zostaję w Nowym Sączu na kolejny rok i jestem tym ogromnie podekscytowana. Tak właśnie działa ten program – złożyłam ponowny wniosek, aplikacja została rozpatrzona pozytywnie i wracam po wakacjach.

W Nowym Sączu mieszkam już prawie dziewięć miesięcy, od października, i cieszę się, że ta przygoda będzie trwać nadal.

– Skoro zaczęłyśmy o jedzeniu, co prawda lodów, ale jednak – jak oceniasz polską kuchnię i nasze tradycyjne potrawy?

– Moim absolutnym numerem jeden są zupy. Uwielbiam je! W Stanach Zjednoczonych nie jemy ich zbyt często. Moja ulubiona to chyba barszcz czerwony z uszkami. Oczywiście uwielbiam też pierogi. Gdybym miała wskazać jedną rzecz, której mi tu brakuje, byłoby to ostre jedzenie. Bardzo lubię polskie potrawy, ale czasem tęsknię za pikantnymi smakami, które w domu bardzo często przygotowywała moja mama.

– Gdybyś mogła zabrać jedną rzecz z Nowego Sącza do USA i przywieźć jedną rzecz ze Stanów tutaj, co by to było?

– Ze Stanów bez wahania przewiozłabym słoik mojej ulubionej, ostrej salsy – gdybym miała go pod ręką co tydzień, byłabym najszcześliwsza na świecie (śmiech). A co zabrałabym z Nowego Sącza? Nowe nastawienie. W USA żyłam trochę w naukowej bańce, skupiona na fizyce i skomplikowanych równaniach, które niewiele wnoszą do codzienności. Nowy Sącz pomógł mi z niej wyjść, otworzył mnie na praktyczną, życiową wiedzę i nauczył głębszego rozumienia lokalnej społeczności. Właśnie tę ciekawość świata i ludzi chcę zabrać ze sobą do domu.

– Bardzo dziękuję Ci za tę rozmowę. Cudownie słyszeć tak dobre słowa o Nowym Sączu i ludziach. Kiedy mieszkasz tu od urodzenia, często przestajesz się dostrzegać te wszystkie plusy, o których opowiadasz. Poza tym masz niesamowity, radiowy głos! Mówisz tak wyraźnie, że od razu znika cały stres związany z rozmową po angielsku, który – muszę przyznać – trochę mi towarzyszył.

– O rany, dziękuję! (śmiech). Dwa tygodnie temu jeden ze studentów powiedział mi dokładnie to samo – że brzmię, jakbym prowadziła własny podcast. Cieszę się, że mój głos pomaga w komunikacji. Dla mnie Nowy Sącz to naprawdę wspaniałe miejsce i jestem bardzo szczęśliwa, że tutaj trafiłam.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Kopciuchy trują nie tylko zimą

Smog z kopciuchów, czyli starych pieców, to nie tylko problem sezonowy. Rozmowa z dr Anną Śniadą, lekarzem pulmonologiem.

Czym właściwie jest smog?

Dr Anna Śniada, pulmonolog: Z medycznego punktu widzenia smog to nie tylko zimowa mgła czy nieprzyjemny zapach w powietrzu. To groźna mieszanina pyłów zawieszonych, m.in. PM10 i PM2.5, a także toksycznych związków chemicznych, takich jak benzoapiren, tlenki azotu i siarki czy wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. Szczególnie niebezpieczny jest smog pochodzący z tzw. kopciuchów, czyli starych pieców i kotłów, które nie spełniają współczesnych norm emisyjnych i wydzielają duże ilości dymu oraz szkodliwych substancji.

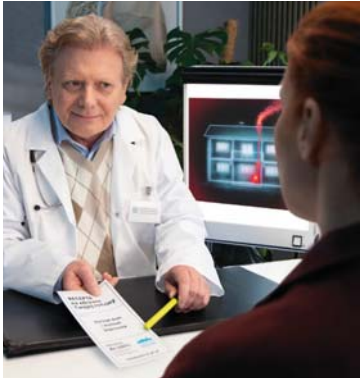
Jak taki toksyczny koktajl działa na płuca?

Nie niszczy ich od razu, ale uruchamia przewlekły stan zapalny. Najdrobniejsze pyły docierają aż do pęcherzyków płucnych, gdzie wywołują stres oksydacyjny [stan, w którym w organizmie jest za dużo tzw. wolnych rodników, a za mało przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które mogłyby je zneutralizować - przyp. red.] i mikrouszkodzenia. Organizm próbuje się bronić, ale przy długotrwałym narażeniu może dochodzić do trwałego bliznowacenia tkanki i pogorszenia pracy układu oddechowego. W efekcie dochodzi do przewlekłych mikrouszkodzeń komórek i tkanek, co przyspiesza starzenie organizmu i sprzyja

rozwojowi wielu chorób, m.in. miażdżycy, niektórych nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych czy cukrzycy.

Czy zdarza się, że osoby niepalące mają płuca w złym stanie właśnie przez zanieczyszczone powietrze?

Tak, i nie jest to rzadkość. Mówimy czasem o „paleniu biernym środowiskowym”, bo regularne oddychanie zanieczyszczonym powietrzem także szkodzi płucom: spędzenie dwóch godzin w smogu może dać efekt, jak wypalenie kilku papierosów. W praktyce oznacza to, że nawet osoba, która nigdy nie paliła, może po latach życia w smogu mieć przewlekłe problemy oddechowe.



Czy po sezonie grzewczym płuca się regenerują?

Układ oddechowy ma duże zdolności naprawcze, ale tylko do pewnego momentu. Kaszel czy podrażnienie mogą ustąpić, jednak

zmiany strukturalne, takie jak przebudowa oskrzeli czy utrata elastyczności pęcherzyków płucnych, często są już nieodwracalne.

Jakie mogą być skutki wieloletniego życia w smogu z kopciuchów?

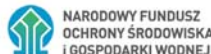
To przede wszystkim większe ryzyko astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, częstszych infekcji i zaostrzeń już istniejących schorzeń. Smog zwiększa też liczbę hospitalizacji i zgonów, a zanieczyszczenie powietrza zostało uznane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem za czynnik rakotwórczy z grupy 1, czyli o potwierdzonym działaniu rakotwórczym u ludzi.

Czy smog szkodzi tylko płucom?

Niestety nie. Najdrobniejsze cząstki mogą przenikać do krwiobiegu i wpływać także na serce, naczynia krwionośne oraz mózg. Dlatego osoby narażone na smog częściej skarżą się na zmęczenie, bóle głowy, gorszą koncentrację, a u chorych przewlekle mogą nasilać się objawy chorób serca czy układu nerwowego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najwyższą cenę płać dzieci, seniorzy, kobiety w ciąży oraz osoby z chorobami płuc i układu krążenia. Dla najmłodszych to szczególnie groźne, bo ich płuca



Współfinansowane z unijnego systemu handlu uprawnieniami do emisji (Funduszu Modernizacyjnego)

Jak złożyć wniosek krok po kroku:

1. Wejdź na stronę czystepowietrze.gov.pl lub zapytaj o program i dotację w swojej gminie.
2. Poznaj zasady programu.
3. Ustal zakres niezbędnych prac, wykonaj obowiązkowy audyt energetyczny.
4. Przygotuj niezbędne dokumenty.
5. Wypełnij i złóż wniosek o dofinansowanie online lub w gminie.
6. Wybierz rzetelnego wykonawcę.
7. Zrealizuj inwestycję wg wytycznych z audytu energetycznego.
8. Rozlicz inwestycję.

i mózg wciąż się rozwijają. Dlatego nie można traktować dymu z komina jako zwykłego elementu zimowego krajobrazu.

Czy problem smogowy kończy się wraz z zimą?

Zdecydowanie nie. Sezon grzewczy tylko go nasila, ale zdrowotne skutki smogu kumulują się latami. Dlatego pilna likwidacja kopciuchów nie jest kwestią estetyki ani chwilowej mody, tylko inwestycją w zdrowie i długość życia mieszkańców.

Co możemy zrobić już dziś na poziomie gminy, osiedla, ulicy?

Po pierwsze, przestać traktować dym z komina jak normalny element zi-

mowego krajobrazu. To jest sygnał, że ktoś właśnie zanieczyszcza powietrze, którym oddychają jego sąsiedzi. Po drugie, korzystać z programów dofinansowania wymiany starych, nieefektywnych pieców. Walka ze smogiem zaczyna się od decyzji pojedynczych osób, ale jej efekty widać w zdrowiu całej miejscowości.

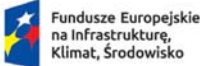
A co powiedziała Pani osobom, które nie wierzą, że stare piece są realnym zagrożeniem?

Powiedziałabym, że mamy dziś na to bardzo mocne dowody medyczne. Tam, gdzie ograniczono najbardziej emisyjne paliwa i źródła ogrzewania, poprawa zdrowia publicznego była widoczna bardzo szybko. Dobrym przykładem jest Dublin, gdzie po zakazie sprzedaży węgla odnotowano spadek stężenia zanieczyszczeń oraz spadek liczby zgonów z powodu chorób układu oddechowego i krążenia.

Dziękuję za rozmowę.

Pożegnaj kopciucha przed zimą

W programie Czyste Powietrze możesz dostać nawet do 100% dofinansowania kosztów kwalifikowanych netto (bez VAT) na wymianę starego pieca, ocieplenie domu i instalację nowoczesnego ogrzewania. W sumie z programu skorzystało już ponad milion właścicieli domów w całej Polsce.



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Dofinansowane przez Unię Europejską - NextGenerationEU

Partnerzy wydania:



MUSZYŃSKIE OGRODY

ODKRYJ
MUSZYŃSKĄ
WWW.MUSZYNA.PL

CUD
POLSKI
2024

WEDŁUG
CZYTELNIKÓW
NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER MAGAZINE

ZAMEK W MUSZYŃSKU

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

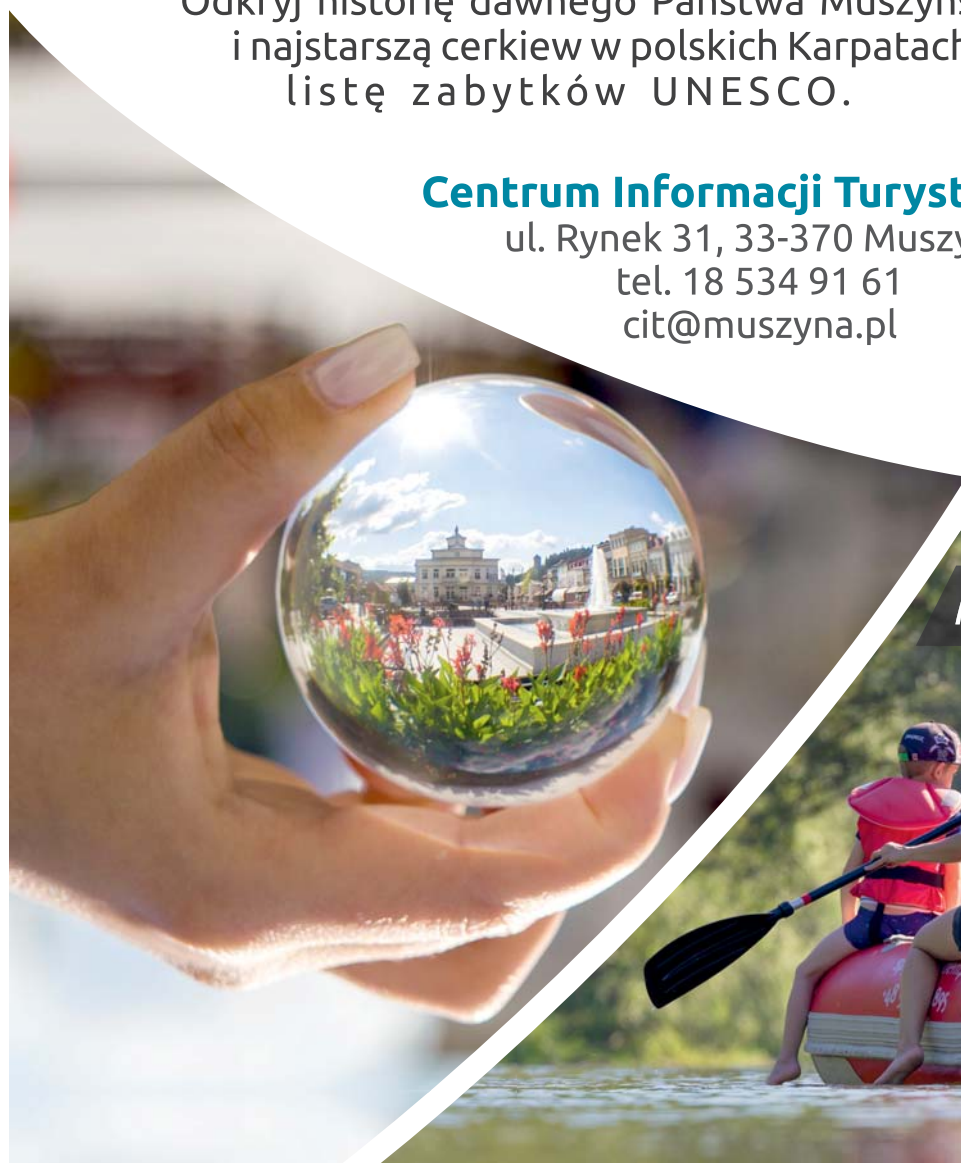
Odkryj historię dawnego Państwa Muszyńskiego, zamek i najstarszą cerkiew w polskich Karpatach - wpisaną na listę zabytków UNESCO.

Centrum Informacji Turystycznej

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

KARTA UZDROWISKOWA
po zapłacie opłaty uzdrowskiej
otrzymasz kod rabatowy na
atrakcje

AKTYWNY WYPOCZYNEK



Partnerzy wydania:





Festiwal Teatru Tej Ziemi „W rytmie natury”

» Iwona Kamińska



Zdjęcie ze spektaklu „Janosik.przebudzenie”

Od 18 do 21 czerwca Sąddecki Park Etnograficzny oraz Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu za sprawą działań Teatru Tej Ziemi zamienią się w przestrzeń spotkania teatru, muzyki, natury i tradycji. Festiwal Teatru Tej Ziemi „W rytmie natury” to kilkudniowe wydarzenie artystyczne, które zaprasza publiczność do doświadczenia kultury w sposób bliski, wspólnotowy i zanurzony w krajobrazie.

Program festiwalu został zbudowany wokół idei powrotu do rytmu natury. Rytm rozumiany zarówno jako ten wyznaczony przez przyrodę – cykl pór roku oraz lokalne tradycje, jak i rytm relacji międzyludzkich, wspólnego przeżywania sztuki oraz uważności na miejsce i pamięć.

Nieprzypadkowo festiwal odbędzie się właśnie w przestrzeni skansenu i Miasteczka Galicyjskiego. Sceneria dawnej wsi i miasteczka z XIX wieku staną się pełnoprawnym uczestnikiem wydarzeń. Spektakle, koncerty, projekcje filmowe i działania warsztatowe będą rozgrywać się między historycznymi zabudowaniami i w bezpośrednim kontakcie z publicznością.

Dzień I – 18 czerwca

Pierwszy dzień festiwalu otworzy spektakl dla najmłodszych „W sam las” Natalii Kozy – sensoryczna opowieść o naturze, w której przestrzeń zamienia się w doświadczenia wszystkimi zmysłami las. Następnie publiczność wejdzie w spokojniejszy nurt dźwięku dzięki „Sound Journey z misami”, relaksacyjnej podróży muzycznej opartej na gongach i pieśniach. Popołudnie przyniesie powtórzenie spektaklu, a wieczorem festiwal przeniesie się do Miasteczka Galicyjskiego, gdzie wybrzmi koncert Cantores Carvatiani „Leć głosie po Tej Ziemi”, a dzień zamknie energetyczny koncert gwiazdy wieczoru: Goorala, który mistrzowsko łączy elektronikę z tradycją Karpat.

Dzień II – 19 czerwca

Drugi dzień rozpocznie formacyjna baśń „Masz Obraz” Maszy Winiarskiej, a następnie projekcja filmu „Szeptuchy” i wykład o wyprawach zespołu legendarnych „Gardzienic” na ziemię sądecką. W drugiej części dnia prezentowany będzie monodram „Raz dokoła. Kobiety Wesela” Kingi Kowalskiej oraz spektakl Floyda Favela „Sweet Cherry Wine”. Szczegółnym

punktem tego dnia będzie premiera nowego dziwowiska Teatru Tej Ziemi „ORYNA.CZAROVNICA” Całość domyka muzyczno-performatywne „Pieśni Żab – Głos z Bagna” Ewy Langer – opowieść o relacji człowieka z naturą i zanikających mokradłach.

Dzień III – 20 czerwca

Dzień trzeci otworzy spacer etnograficzno-zielarski z Anną Pietruszą poświęcony lokalnym roślinom i tradycji zielarskiej. Następnie prezentowany będzie film „Człowiek z Puszczy” w reż. Małgorzaty Szyszki, po którym widzowie będą mogli obejrzeć spektakl gościnny spektakl rdzennych twórców z Kanady pt.: „Sweet Chery Wine” w reż. Floyda Favela. Wieczorem kolejne dziwowisko „BURZA NAD POPRADEM” Teatru Tej Ziemi o relacji matki i syna osadzonej w krajobrazie doliny Popradu. Wieczorem odbędzie się „Krąg Pieśni” – otwarte spotkanie wspólnego śpiewu prowadzone przez Kat Porębę.

Dzień IV – 21 czerwca

Ostatni dzień festiwalu rozpoczyna działania warsztatowe i próby uczestników projektu „W rytmie natury”, po których zaprezentowany zostanie

spektakl „Baśnie otwartego serca” Mateusza Trembaczowskiego. Następnie – pokaz inspirowany rytmem pór roku, a kulminacją dnia jest wędrowne dziwowisko „JANOSIK. PRZEBUDZENIE” Teatru Tej Ziemi. Festiwal zamyka koncert zespołu Sójki – wspólne świętowanie i finałowa energia całego wydarzenia.

Festiwal ma międzynarodowy charakter: podczas Festiwalu Teatru Tej Ziemi odbędzie się międzynarodowa rezydencja artystyczna prowadzona przez Floyda Favela oraz Ewę Benesz. To twórcy od lat związani z teatrem poszukującym relacji między głosem, ciałem, krajobrazem i wspólnotą.

Floyd Favel, artysta z Poundmaker Cree Nation w Kanadzie, rozwija praktykę teatru rdzennego zakorzenionego w pamięci wspólnot, opowieści i relacji z ziemią. Ewa Benesz jest związana z tradycją Teatru Laboratorium Jerzego Grotowskiego, od wielu lat pracuje z pieśnią, obecnością i praktykami teatralnymi opartymi na uważności oraz żywym spotkaniu.

W rezydencji wezmą udział artyści z Polski i zagranicą, w tym aktorzy Teatru Tej Ziemi oraz zaproszeni performerzy związani z praktykami teatru zakorzenionego i tradycji ustnej. Praca odbywać się będzie w naturalnym krajobrazie Sądeckiej i stanie się przestrzenią wymiany doświadczeń między różnymi kulturami opowieści, pieśni i pamięci.

Informacje organizacyjne

Na poszczególne wydarzenia festiwalowe obowiązuje rejestracja online. Uczestników obowiązuje noszenie opaski festiwalowej w widocznym miejscu.

Festiwal odbywa się w przestrzeni plenerowej Sądeckiego Parku Etnograficznego i Miasteczka Galicyjskiego. Zalecane jest dostosowanie ubioru do warunków pogodowych oraz zabranie wygodnego obuwia, koców, karimat lub składanych krzesełek.

Część wydarzeń ma charakter wędrowny. Miejsca są nienumerowane, a widoczność i słyszalność mogą się różnić w zależności od lokalizacji.

Link do rejestracji online: tiny.pl/bkwr4vckr

Partnerzy wydania:



Wimbledon to była wspaniała przygoda

➔ Rozmawiał Krzysztof Kawa



Przed 20 laty sądeczanin Marcin Gawron wystąpił w finale wielkoszlemowego turnieju juniorów na kortach w Londynie, odnosząc najgłośniejszy sukces w tenisowej karierze. Dziś czterokrotny mistrz Polski w singlu jest prezesem spółki Arena Operator i zarządza PreZero Areną Gliwice.

Z MARCINEM GAWRONEM rozmawia Krzysztof Kawa.

– Skąd ten tenis? Dzięki rodzicom?
– Wychowałem się na osiedlu Wólki w Nowym Sączu. W pobliskim Parku Strzeleckim były korty, które upatrzył sobie mój tata. Chodził pograć z wujkami i kolegami, czasem zabrał mnie ze sobą. Byłem jeszcze dzieciakiem, gdy pewnego dnia wziąłem do ręki rakietę i już się z nią nie rozstawałem. Na treningi do Sądeckiego Towarzystwa Tenisowego, dziś działającego pod marką STT Fakro, jako pierwszy zaczął chodzić mój starszy o dwa lata brat Jakub, a ja wkrótce do niego dołączyłem.

– To prawda, że wołał pan oglądać w telewizji mecze tenisowe zamiast bajek?

– Tak było. Miałem, mówiąc potocznie, bzika na punkcie tenisa. To były trochę inne czasy, nie mieliśmy internetu, YouTube'a i tych wszystkich platform, na których teraz dzieci spędzają czas. Moje oglądanie meczów, na przykład Australian Open, wyglądało w ten sposób, że najpierw rodzice nagrywali je na kasety wideo, a następnie ja je sobie odtwarzałem. I to każdy nawet po 10 razy! Moim idolem był Andre Agassi, spędziłem mnóstwo czasu na oglądaniu jego pojedynków z Pete'em Samprasem, Borisem Beckerem i innymi czołowymi tenisistami.

– Pana rodzice byli czynnymi zawodnikami?

– Nie, tenis był dla nich jedynie formą rekreacji. Mocno mnie jednak w tej pasji wspierali. Jeżdżąc z mamą na turnieje, często zabieraliśmy młodszego z moich braci, Konrada, więc on też się szybko nauczył grać.

– Rodzice mieli świadomość, że pana kariera będzie ich drogą kosztować?

Dziadek sióstr Radwańskich opowiadał, że musiał sprzedać cenne rodzinne obrazy, by zdobyć środki na wyjazdy wnuczek Agnieszki i Urszuli.

– To z całą pewnością nie jest tani sport, choć myślę, że w ostatnich latach sporo się zmieniło, tenis stał się bardziej dostępny. Wtedy, na początku lat 90., w Polsce była to dyscyplina egzotyczna. Wcześniej mieliśmy Wojciecha Fibaka, a później przez dłuższy czas nikogo innego. Rakiety, piłki – takie akcesoria były trudno dostępne. Jak się jednak budzi pasja w młodym człowieku, to rodzice robią wszystko, żeby ją rozwijać i tak też było w moim przypadku. Miałem też szczęście, że trafiałem na Grzegorza Jeża. Był młodym człowiekiem zakreconym na punkcie tenisa i właśnie zaczynał karierę szkoleniowca. Dużo się uczył, by przekazywać tę wiedzę dzieciakom. Trenerów tenisa było wtedy bardzo mało, a szczególnie takich jak on. Współpracowaliśmy na początku mojej kariery, a następnie po wielu latach na samym końcu.

– Opuścił pan dom rodzinny już jako osiemnastolatek. Dlaczego akurat Sopot?

Drogi Jurku!

W podziękowaniu za naszą przyjaźń, w dniu urodzin życzę Ci aby kolejne lata Twojego życia były szpaltami pełnymi pięknych chwil i oddanych przyjaciół

Ad multos annos !

Piotr Pawnik



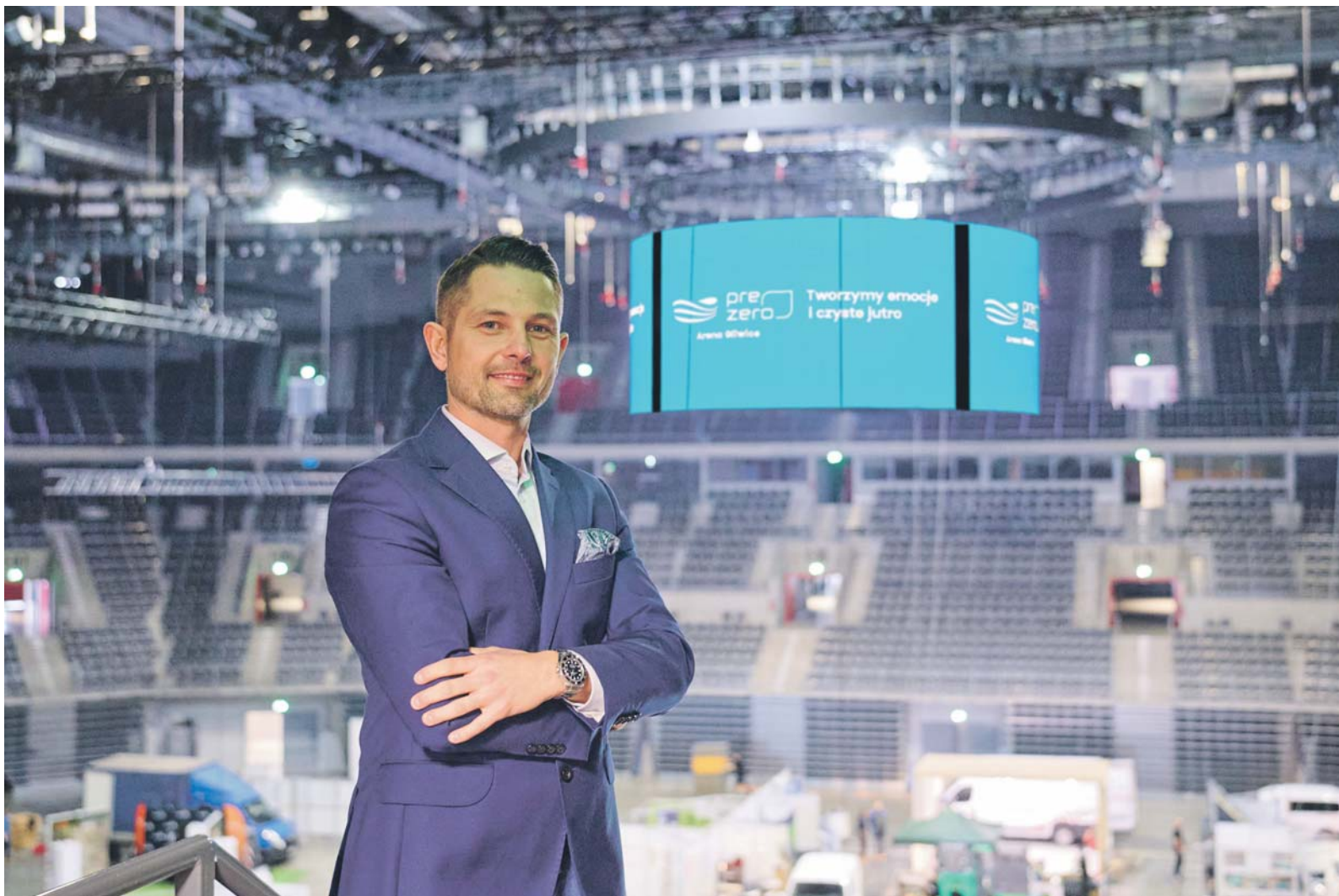
– Po dotarciu do finału juniorskiego Wimbledonu moja kariera przyspieszyła, stałem się znany w środowisku. Wcześniej oczywiście też odnosiłem sukcesy, zdobywałem tytuły mistrza Polski w swoich kategoriach wiekowych, osiągałem dobre wyniki w turniejach międzynarodowych. Jednak występ na kortach Wimbledonu był nieporównanie bardziej spektakularny. Polski Związek Tenisowy tworzył centrum treningowe w Sopocie, a ja byłem jednym z kilku zawodników, którzy się tam przenieśli. Wyjechałem razem z moim ówczesnym trenerem, Słowakiem Mario Trnovskym. W Sopocie spędziłem dwa i pół roku, a następnie przez blisko trzy lata mieszkałem i trenowałem w Warszawie. Po czym wróciłem do Nowego Sącza.

– Jadąc na Wimbledon, przeczuwał pan, że osiągnie tak znakomity wynik?

– W ogóle nie myślałem w tych kategoriach. Wydawało mi się, że mój styl gry nie będzie odpowiedni na trawę. Nie wiedziałem, jak się na niej gra. Panował stereotyp, że liczy się dobry serwis i wolej. Na miejscu okazało się, że moje dobre poruszanie się i antycypowanie zamierzeń rywala oraz niska pozycja na nogach i gra z kontry są bardzo skuteczne również na trawiastej, szybkiej nawierzchni. Z uwagi na pozycję w rankingu czekał mnie turniej eliminacyjny, więc najpierw musiałem wygrać dwa mecze, które były rozgrywane na bocznych kortach. Już sam awans do turnieju głównego był spełnieniem młodzieńczych marzeń. W nim z meczu na mecz się rozkręcałem i przechodziłem kolejne rundy. Było mi łatwiej grać dzięki temu, że nie było wobec mnie żadnych oczekiwań. W zawodowym sporcie bardzo często u młodych zawodników problemem jest presja lub przemotywanie. A ja miałem luźne podejście, myślałem tylko o tym, żeby dać z siebie wszystko i zagrać fajny mecz.

– Przystępując do decydującego pojedynku też miał pan takie nastawienie?

– Nie, po wygranej półfinale po raz pierwszy poczułem presję i trudno mi było sobie z nią poradzić. Dopiero wtedy dotarło do mnie, co się tak naprawdę dzieje. Zaczęło spływać do mnie mnóstwo gratulacji. Jasne, wtedy jeszcze nie było social mediów i może dobrze, bo pewnie bym te wiadomości czytał do rana, ale i tak spadło na mnie wystarczająco dużo, by poczuć się przytłoczonym. Zacząłem zdawać sobie sprawę, że wiele osób liczy na moją wygraną w najbardziej znanym turnieju tenisowym na świecie. Cała uwaga koncentrowała się na finalistach, panowało wielkie poruszenie, widziałem jak na kortach obok rozgrzewali się Roger Federer i Rafael Nadal. Dla tak młodego człowieka to wielka rzecz. To wszystko sprawiło, że po półfinale zaczęła



się gonitwa myśli, analizowanie w głowie tego, co się stanie, jak wygram. Przed finałem miałem nieprzespaną noc, pojawił się stres. Teraz, po latach, lepiej wiem, co trzeba było zrobić, ale wtedy nie byłem przygotowany na tak duży sukces. Pierwszy raz w życiu grałem na dużym obiekcie, przed kilkutysięczną publicznością. Pierwszy set, przegrany 2:6, nie toczył się po mojej myśli. Byłem spięty i stremowany. W drugim już wszystko puściło, ale niestety uległem minimalnie po tie-breaku.

– Jak pana sukces został odebrany w Nowym Sączu? Wrócił pan do rodzinnego domu zaraz po zawodach?

– Przyleciałem już następnego dnia, w niedzielę, czyli w dniu, gdy był rozgrywany finał seniorów, właśnie z udziałem Federera i Nadala. Szkoda, że nie zostałem w Londynie dłużej, bo jest taki zwyczaj, że każdy z finalistów, zarówno z grona juniorów, jak i seniorów, po zakończeniu turnieju jest zapraszany na bankiet. Do dziś, choć minęło 20 lat, nie wiem, jak to się stało, że tak szybko wróciłem do Polski i na tę imprezę nie poszedłem. W Nowym Sączu była olbrzymia radość, pamiętam że po wylądowaniu na krakowskim lotnisku w Balicach czekali na mnie dziennikarze, rodzina, cały nasz sądecki tenisowy świat. Wszyscy tym żyli i mnóstwo osób trzymało za mnie kciuki. To było coś wyjątkowego w mojej karierze, pojawiło się zainteresowanie ze strony ogólnopolskich mediów, były wywiady, spotkania, wszystko nagle przyspieszyło.

– Pana finałowy rywal, Holender Thimo de Bakker, był wtedy liderem rankingu ITF juniorów, a później doszedł do 40. miejsca na liście ATP, kończąc występy na kortach dopiero przed dwoma laty.

– Taka jest prawda, że nasze kariery się różnie potoczyły, ja skończyłem grać nieco wcześniej, ale tego, co przeżyłem nikt mi nie odbierze. Jak teraz wracają wspomnienia, to czuję, że to była wspaniała przygoda. Później miałem swoje lepsze i gorsze momenty, wygrywałem międzynarodowe turnieje, reprezentowałem Polskę w meczu Pucharu Davisa z Izraelem, a występy w barwach narodowych to zawsze coś wyjątkowego. Wimbledon z pewnością był punktem zwrotnym. Gdybym nie osiągnął tego finału, to pewnie wiele fajnych rzeczy by się w moim życiu nie wydarzyło.

– Natknąłem się na fotorelację z pana przygotowań do sezonu sprzed dekad, gdy trenował pan wspólnie z Karoliną Woźniacką, późniejszą mistrzynią Australian Open. Jak się poznaliście?

– Znamy się od czasu, gdy ja miałem 18 lat, a ona 16. U dziewczyn sukcesy juniorskie przychodzą trochę wcześniej, więc mieliśmy okazję zagrać w kilku tych samych turniejach. Później nasze ścieżki się rozeszły. Karolina bardzo szybko została nr 1 światowego tenisa, długo utrzymywała się w czołówce. Spotkaliśmy się po latach i miałem okazję potrenować przez kilka tygodni u niej w Miami. Z tatą Karoliny do dzisiaj mam super relacje. Tenis, poza tym, że był świetną szkołą życia, postawił na mojej drodze wielu ciekawych i wartościowych ludzi.

– To także dzięki tenisowi znalazł pan swoją przyszłą żonę?

– Można tak powiedzieć, bo poznaliśmy się na kortach w Gliwicach, dokąd przyjechałem, by po dłuższej przerwie znowu wziąć udział w mistrzostwach Polski. Wygrywałem mistrzostwa seniorów trzy razy z rzędu w latach 2007–2009 roku, w tym dwukrotnie właśnie w Gliwicach, a później koncentrowałem się na turniejach międzynarodowych, w których mogłem zdobywać punkty do rankingu ATP. Ale w 2015 roku stwierdziłem, że może warto wrócić do Gliwic, gdzie tak dobrze mi szło. I wprawdzie tym razem przegrałem w półfinale, z moim dobrym kolegą Grzegorzem Panfilem, ale poznałem Anię i dziś tworzymy rodzinę, mając dwójkę wspaniałych synów.

– Osiągał pan wartościowe wyniki w tenisie, a po zakończeniu kariery zaczął się spełniać zawodowo na zupełnie innym polu, zarządzając ProZero Areną Gliwice. Jak doszło do tego, że grając i tak często podróżując, nie zaniedbał pan kształcenia?

– Miałem moment w karierze, gdy rywalizacja zaczęła mnie kosztować dużo zdrowia i nerwów. Od dzieciństwa całe moje życie toczyło się wokół tenisa i pewnego dnia stwierdziłem, że muszę znaleźć jakąś odskocznię, zająć głowę czymś innym. Postawiłem na studia z zarządzania i, choć początkowo nie robiłem dalekosiężnych planów, najpierw uzyskałem licencjat, a następnie zdobyłem tytuł magistra. Końiec studiów zbiegł się w czasie

z końcem kariery, więc wszystko się idealnie złożyło.

– Gdzie pan studiował?

– Oczywiście na najlepszej uczelni, czyli w Wyższej Szkole Biznesu w Nowym Sączu. W związku z tym, że wciąż grałem w tenisa zawodowo i mało czasu spędzałem w miejscu zamieszkania, wybrałem formę edukacji w trybie niestacjonarnym. WSB była jedną z pierwszych uczelni w Polsce, która umożliwiała taką formę nauki. To świetne miejsce. Dawniej tuż obok, przy ulicy Zielonej, znajdowała się hala tenisowa, w której spędziłem mnóstwo czasu.

– Często pan teraz odwiedza Nowy Sącz?

– Chciałbym częściej! Staram się przyjeżdżać, gdy czas mi na to pozwala, ale nie ukrywam, że bywa z tym różnie. Naprawdę uwielbiam to miejsce, kocham je. Od kilku lat mieszkam w Gliwicach, ale część mnie zawsze jest w Nowym Sączu. Sądzę, że tak już zostanie, tego uczucia nie sposób się pozbyć. To naprawdę fajne miejsce na mapie. Można je docenić dopiero wtedy, gdy się wyjedzie i zamieszka w innych miastach, czy to w Polsce, czy w Europie. Cenię sobie to, że Nowy Sącz jest miastem bardzo kompaktowym, człowiek może w nim zaznać spokoju, nie tracąc czasu na dojazdy. Jak spędzam czas, stojąc w korkach na Śląsku, to natychmiast nachodzą mnie myśli, że w tym samym czasie dystans od ulicy Węgierskiej po wyjazd na Nawojową przejechałbym ze trzy razy.

Partnerzy wydania:





Zabrałam ze sobą owoc granatu. Będzie już ze mną zawsze

»→ Natalia Sekuła

WBucharze wieczkowicze z Mongolii chcieli zrobić sobie z nami zdjęcie.

Ze mną i moją przyjaciółką Magdą, która była mózgiem miesięcznej operacji „Azja Środkowa” – Uzbekistan, Kirgistan, Kazachstan. Dla nich dwie jasnowłosne i jasnonarancjowe kobiety, to egzotyka. Między tysiącami lat historii i ruinami zabytków jeden z panów krzyknął po chwili: „Polsza? Lewandowski!”. I tak nasze tysiącletnie dziedzictwo narodowe zostało podsumowane jednym słowem. Zapachy, smaki, niezapomniane aromaty przypraw, absurdu, język rosyjski, Chevrolet, taksówkarze, którzy na dworcach i lotniskach nie ustawiali w krzykach „Dziewuszki, let's go! Dziewuszki, taxi”. Można się cieszyć, że „diewuszki, dziewczuszki”, czyli nadal wyglądamy młodo. Waluty, jakimi się posługiwałyśmy? Sum uzbecki, som kirgiski, dolar amerykański (ale tylko nowy, nieskazitelny) i tenge kazachskie. Najtańiej w Uzbekistanie, najdrożej, ale nadal sporo taniej niż w Polsce – w Kazachstanie.

Granat, sandały w śniegu i tyłek na grobie

Kiedy plany o miesięcznym wyjeździe do Azji były jeszcze sennymi majakami, w głowie powstała myśl „wróc z suvenirem na skórę”. Tatuaz! Uzbekistan powitał nas gorącem, starszymi paniami z długimi miotłami oraz owocem i kwiatem granatu – na murach, w sklepach, w restauracjach, na wszechobecnych dywanach, menu, literaturze, sztuce, rzemiośle... Właściwie już pierwszy spacer po stolicy – Taszkencie, uświadomił nam jedną rzecz – tutaj król jest jeden – owoc granatu. Chociaż właściwie szybko okazało się, że jednak jest ktoś popularniejszy, ale o tym później. Ten owoc mocno zakorzeniony jest w uzbeckiej kulturze, jest jednym z najważniejszych symboli obfitości, płodności, dostatku i dumy narodowej. Wyjątkowo słodka, najwyższej jakości, uprawa owocu zlokalizowana jest w Dolinie Fergańskiej. Jeśli jeść granat, pić z niego sok, to właśnie w Uzbekistanie. Grant właściwie śnił mi się po nocach i gdzieś swoje miejsce w podświadomości zajął. Dojrzywał podczas wyprawy do Kirgistanu, Kazachstanu, aż wreszcie wyrósł kilka godzin przed powrotem do Polski, by po przylocie z Almatów (Kazachstan) do Taszkentu finalnie znaleźć się na mojej skórze.

Tak, kwiat grantu i owoc zostały suvenirem na całe życie. Studio tatuazu nie było przypadkowe „amirs tattoo”, bowiem Amir Temur/Timur, znany jako Tamerlan, Timur Lenk, popularnością



Kazachstan. Almaty. Pasma górskie Ałatau Zailijski

śmiało może konkurować z owocem grantu. Jego monumentalne pomniki m.in. w Samarkandzie – ogromne rzecz jasna, czy mauzoleum w złocie, nie pozostawiły złudzeń, kto tu rządzi. Nawet jeśli wcześniej nie znałeś tego pana, poznasz... Timur był jednym z największych wodzów mongolskiego plemienia Barlasów w historii. Założył dynastię Timurydów, panował w latach 1370–1405, zdobył w większości Azję Środkową, Iran, Irak i Zakaukazie. I teraz wyobraźcie sobie jedną rzecz mauzoleum Timura, wokół grobowce jego męskich potomków – synów, wnuków, ale również mistrza religijnego. Na jednym z nich siada młoda turystka, zsuwa z ramion i piersi zakrywający szal i zaczyna pozuować do zdjęć swojemu lubemu... Dynastia, podboje, kawał historii i miejsce niemal święte dla muzułmanów, którzy stanowią około 90 procent społeczności, zostało sprowadzone do fotki

„na Insta”. Zwiedzającym, chyba niemal wszystkim, mowę odjęło. Do dzisiaj nie wiem, czy bardziej przez częściowe obnażenie się kobiety w kulturze zakrywania, czy przez siedzenie na grobie i wyuczony pozowanie... Ponownie mowę mi odjęło w Kazachstanie, kiedy na wysokości około 2200 m n.p.m. w paśmie górskim Ałatau Zailijski, wprost z kolejki gondolowej (na szczyt prowadzą trzy, do których trzeba się przesiadać) w zaspach stopami w sandałkach weszła turystka. Ona nie była zszokowana, z gracją i śniegiem między palcami ślizgała się bez większego zastanowienia nad sytuacją. Obie te panie nie były szczęśliwie naszymi krajankami. Wracając do tatuazu... Kiedy przechodziłam kontrolę na lotnisku w Taszkencie, by czekać na samolot do Warszawy, celnik kazał podnieść mi ręce (przeszukanie osobiste), zauważył świeży tatuaz, wyraźnie się ożywił. Europejka, czy raczej „diewuszka

z Polski” przyjechała do nich i wydziarała sobie symbole, które są tak bardzo ich. Uśmiechnął się, wyraził niemą aprobatę i zrezygnował z przeszukania, nie musiałam też chyba pierwszy raz w Azji dreptać bez butów do kolejnej kontroli.

Imponujące miotły

Zarówno w Uzbekistanie, Kirgistanie, jak i Kazachstanie, chociaż najczęściej w Uzbekistanie, na ulicach co rusz spotykałyśmy głównie kobiety zmiatające ulice miotłami, ale nie takimi, jak podsuwa nam w tym momencie wyobraźnia. Miotły wyglądały jak te z bajek. Długie

„włosie” z gałązek lub wiązek prosa. Ruch spokojny, niemal wyćwiczony, bez chaosu i zamieszania, wyglądający równie płynnie jak oddychanie podczas snu. Naw więcej pań w długich sukniach i chustach na głowie spotkałyśmy właśnie w Uzbekistanie. Obraz ten

wpisał się w krajobraz „państwa granatu”. Darboz – czyli pracownice służb porządkowych ręcznie zmiatają ulice, chodniki, dziedzińce. Powodów jest kilka. W kulturze Azji Środkowej poranne i wieczorne zmiatanie przed domem lub miejscem pracy to kwestia higieny oraz wyraz szacunku do otoczenia. Bardziej prozaicznym przyczynkiem jest fakt, iż w wielu miejscach wciąż brakuje zaawansowanego sprzętu komunalnego, czyli zmiatarek mechanicznych, czy ulicznych odkurzaczy. Praca fizyczna jest nisko opłacana. Pracownice zarabiają około 3 mln sumów uzbeckich miesięcznie, co daje 900 zł. W silnie patriarchalnych warunkach i przy braku perspektyw, kobiety mają się tego zajęcia, wykonując je często w trudnych warunkach – w upale przekraczającym nasze wyobrażenia, czy na mrozach. Wszystko po to, by dorobić do budżetu domowego. Widok zaskakujący i przenoszący w czasy, kiedy nasze pra-pra babki zmiatały izby podobnymi miotłami stworzonymi z wikliny, czy gałęzi jodeł.

Chevroletkistan

W Uzbekistanie pewników jest kilka. Np. zabytki wpisane w światowe dziedzictwo UNESCO m.in. w dawnej stolicy imperium Timurydów w Samarkandzie, słynącej z absolutnie zapierającej dech w piersiach architektury, w tym słynnego Placu Registan, czy tych w historycznym centrum Buchar, ale tutaj nie o monumentach przeszłości, a o teraźniejszości. Chevrolet – przed tą marką nie uciekniesz. Około 80 proc. wszystkich samochodów stanowią Chevrolety. Absolutny monopolista.

Pojazdy, dawniej produkowane we współpracy z Daewoo, dlatego nie dziwi widok Daewoo ze znacznikiem Chevrolet. Za produkcję odpowiada państwowy gigant UzAuto Motors, która ma swoją fabrykę w Asace. Rząd również dba, by monopolista nie tracił swojej pozycji – wysokie cła na importowane auta skutecznie zniechęcają kupujących do sięgnięcia po zagraniczne marki.

Wariacka jazda za grosze

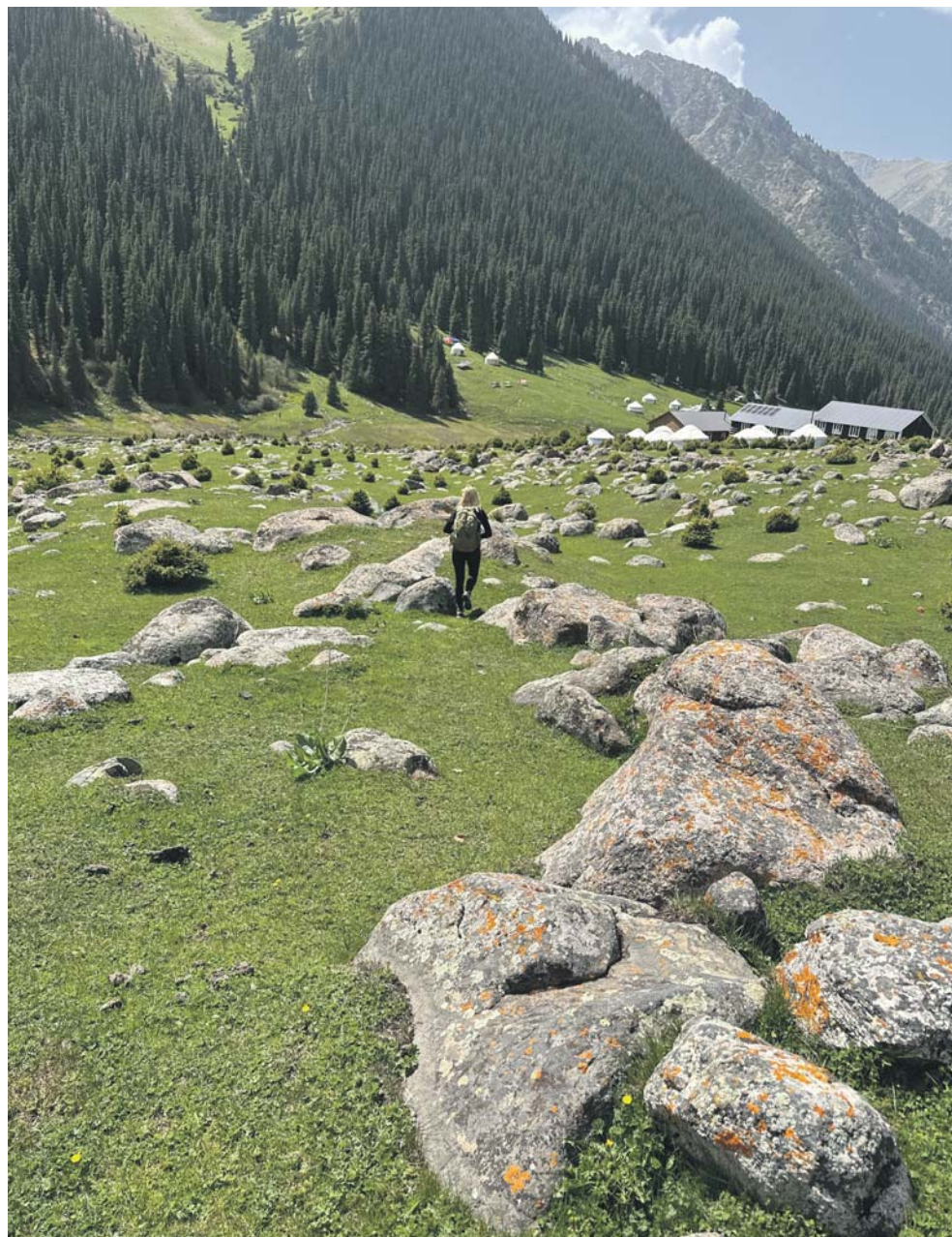
Nie ma chyba nic tańszego niż podróże taksówkami. Yandex, czyli rosyjski gigant technologiczny, opanował nie tylko transport, ale i usługi technologiczne. Jest niezwykle popularny szczególnie w Azji Centralnej. Yandex Go, to coś na kształt Ubera. Pół godziny jazdy po Uzbekistanie? Około 11 złotych. Podobnie z metrem, które kosztuje 65 groszy w porywach do złotówki w Kazachstanie. Trzeba jednak brać pod uwagę, że zarobki w Azji Środkowej są znacznie niższe niż w Polsce. Minimalne

Partnerzy wydania:





Kirgistan. Karakol. Altyn Araszan



ZDJĘCIA AUTORKI

wynagrodzenie w Uzbekistanie wynosi 1 271 000 sumów miesięcznie, czyli około 400 zł, średnie – w granicach od 2,6 do ok. 6,3 miliona sumów miesięcznie, czyli od ok. 900 zł do 2000. Spółśób jeżdżenia kierowców znacznie odbiega od europejskiego, który znamy... To, co dla nas jest wymuszaniem pierwszeństwa i wpychaniem się „na żyłki” przed kogoś, w Azji jest oczekiwaną normalnością, głównie przez ilość samochodów. Wszystko na milimetry – jazda samochodem, piesi, rowerzyści... Używanie klaksonu? Właściwie do dzisiaj mi dudni w uszach. Notorycznie, jakby od używania klaksonu zależało czyjeś życie. W Europie to objaw głównie agresji, zdenerwowania, w Azji – sygnał ostrzegawczy „uwaga, jadę, nie wypychaj się”. Przyznaję, początkowo styl jazdy „na wariata, pirata” szokował. Za każdym razem w głowie miałam „zginę w Azji przez szalonego kierowcę”. Miesiąc później, po wylądowaniu w Polsce, zaczęłam się dziwić dlaczego ruch odbywa się tak spokojnie. Czym „pachnie” Uzbekistan, oprócz presji drogowej? Niepowtarzalnymi zapachami przypraw i suszonych owoców na lokalnych bazarach. Pewnie zastanawiacie się, co zostało z serca Jedwabnego Szlaku... Nie byłam wszędzie, ale trafiłam na największe bazy

kojarzone z wyrobami „silk”, które jak się okazało koło jedwabiu nawet nie leżały. Sprzedawca, który jest pewny, że sprzedaje jedwab, pozwoli na próbę ognia, czyli wyciągnięcie jednej nitki i podpalenie. Naturalna nitka zapali się dopiero po zetknięciu z żarem, da zapach palonego pierza, a po spaleniu – zostanie z niej popiół. Niepisana zasada bazarowa dla turystów? Słyszysz cenę od sprzedawcy, proponujesz połowę i zaczynają się negocjacje. To nie obraza dla handlarza, to oczekiwany sposób zakupu. Oprócz sumów uzbeckich, pożądane są dolary amerykańskie, ale nowe, bez skazy, bez zagięcia... Stare i pomięte są zwyczajnie odrzucane nawet w kantorach. W najlepszym wypadku – wymieniane po słabszym kursie.

My, uchodźcy z Polski

Ktoś kto chociaż raz narzekał na Strefę Schengen powinien z nami przeprawić się marszrutką (małym autobusem/busem) z Kirgistanu do Kazachstanu. Ulewny deszcz, zimno. Kałuże po kostki. Zadaszenia, z jednym małym wyjątkiem, brak. Wsiadamy z busa, kilka razy ktoś zabiera paszport, podbija pieczątki, robi zdjęcia twarzy, pyta po co i gdzie jedziesz. Przemoczone walizki, my zmarznięte, leje po nas jak po przysłowiowej burej suce

– one też tam były, wyszkolone, by wyczuwać narkotyki i ładunki wybuchowe. Stoimy w grupie 30–40 osób najpierw w jednej kolejce, potem w drugiej, trzeciej, dreptamy pomiędzy szlabanami w kałużach, otwieramy walizkę, do której leje się deszcz. Jakaś miła pani rozkłada parasol i przytula pod niego tyle osób, ile tylko może, jednak parasol z taką ulewą przegrywa. Ufff, kontrole paszportu, twarzy, człowieka, walizki, za nami, idziemy za szlaban już w Kazachstanie i czekamy na sprawdzenie busa. Stoimy pod daszkiem wielkości metr na pół metra. Ile osób? Nie wiem, ale byliśmy zintegrowani – narody świata w uścisku/ścisku, telepiący się z zimna. I wtedy w mojej głowie pojawiła się myśl – przecież w plecaku podręcznym mam czapkę i rękawiczki w góry. Więc ubieram i w tym momencie wszyscy spoglądali na mnie z nieukrywaną zazdrością. Wsiadamy, jedziemy, Almaty, czy raczej Almaty. Tam mają wszystko – kaniony, góry, jeziora, dużo zieleni, już bardziej europejsko, również urodą się nie wyróżniamy. Jak już o kontroli granicznej mowa – na każdym lotnisku Taszkent, Almaty, a także przy kupowaniu kart sim – zdjęcia twarzy, paszportu, przepytanie. Kontrola, prześwietlenie, sprawdzanie również na wejściu do lotniska czy metra. Zażartowałam do

Magdy, że po tej miesięcznej przegodzie w Azji będziemy świecić w ciemności.

You're beautiful

Kirgistan, czyli niegdyś jedna z 15 republik wchodzących w skład Związku Radzieckiego pachnie „wielką Rosją”. Pomnik Lenina w Biszkeku. Ale naszym celem była nie posowiecka architektura, a góry i tak właściwie spędziłyśmy cały wyjazd. Szybkie śniadanie, zapakowanie prowiantu i w drogę. Archa National Park czyli idziesz, umierasz ze zmęczenia, zatrzymujesz się, spoglądasz wokół i widzisz otaczające cię góry, pośrodku rwący strumień. W myślach przeklinasz ze zmęczenia, a później wzruszasz się widokami, taka turystyczna schizofrenia... Kirgiz mijający nas na koniu nagle zwolnił, wystawił rękę ku niebu i złapał – drona. Cemu mnie to dziwi? Przenieśmy się nieco dalej – do Karakolum, czyli potężnego systemu górskiego w Azji Centralnej, historycznej stolicy Imperium Mongolskiego. Idziemy, 13 kilometrów w górę, wokół skały, góry, górki, ośnieżone stoki, stada – niżej owiec, wyżej – dzikich koni. Upał, sapiemy, jesteśmy coraz wyżej. Mijają nas terenówki i „terenowe autobusy” – tak je umownie nazwijmy. Są też Kirgizi na koniach.

Jesteśmy. Góry Altyn Araszan widok dosłownie zapierający

dech. Leżymy na trawie, wokół skały, góry, pasą się dzikie konie, ale i te oswojone. Brak zasięgu, ciepłej wody i jakiegokolwiek skażenia cywilizacją. Żyją tam prawdopodobnie najszcześliwsi ludzie na świecie. Mieszkają w drewnianych domkach i jurtach. Ale dobra, przechadzam się po tym raj, jeden z Kirgizów zsiadł z konia, patrząc nieśmiało, powiedział „You're beautiful” i opuścił wzrok. Bez zbędnej egzaltacji powiem krótko. Człowiek po marszu pod górę w upale, wycieńczony gdzieś na końcu świata, w dzikim pięknie, wyglądający jak czupakabra, słyszy coś takiego i co się dzieje? Gdzieś ten uśmiech, mimo prostoty sytuacji, pojawia się. Szybko ginie, gdy okazuje się, że transportu w dół nie ma. Wracamy, prawie zasypiając na stojąco, z bólowym całym ciałem. Wraz z nami Matylda – Francuzka, którą na śniadaniu poznałyśmy w naszej bazie noclegowej w Karakolum.

Azja Środkowa ma tyle barw, zapachów, smaków i absurdów, że nie sposób zmieścić to w jednej opowieści. Niech ten chaos informacyjny będzie najlepszym podziękowaniem za wyprawę Magdzie, którą można wyrzucić ze spadochronem w dżungli, a ona z gracją wyciągnie mapę, wyznaczy szlak i poprowadzi bezpiecznie do celu.

Partnerzy wydania:





Sycylijskie serce, sądecka wytrwałość. Opowieść o marzeniu Staszka, które cofnęło czas

» Iwona Kamińska

Są w historii Sądeckizny opowieści, które brzmią jak gotowy scenariusz filmu, bo mają w sobie wszystko: wielkie wizje, morderczą pracę w pocie czoła, miłość, tępienia historii, dekad mroku i wreszcie – finał, który można ubrać w metaforę Feniksa odradzającego się z popiołów. Opowieść o Żegiestowie-Zdroju i rodzinie Cechinich taka właśnie jest. A w ramach bonusu zostawia w głowie myśl, że sycylijski temperament połączony z sądecką wytrwałością potrafią przenieść góry. Dosłownie, bo wszystko zaczęło się od drążenia w litej skale...

Gdyby rzeka Poprad potrafiła opowiadać, powstałby fascynujący audiobook do słuchania przez długie tygodnie. Bo widziała wszystko: rozkwit uzdrowiska, do którego zjeżdżała śmietanka towarzyska II Rzeczypospolitej, architektoniczny geniusz prof. Adolfa Szyszko-Bohusza, który w dziką dolinę wkomponował wielkomiejski modernizm, widziała też całkowitą katastrofę. Przez ponad dwie dekady wybite szyby dawnych sanatoriów strasyły pustką, tynk płatami opadał z niegdyś zachwycających budowli, a Żegiestów przypominał miasteczko duchów, o którym zapomnieli świat.

Dzisiaj, spacerując odnowionymi alejkami uzdrowiska, trudno uwierzyć w ten czas mroku. Żegiestów przyjmuje kuracjuszy i oferuje im europejski standard leczenia i relaksu. Żeby jednak w pełni zrozumieć, jak to się stało, trzeba cofnąć czas do połowy XIX wieku.

Z ziemi włoskiej do Polski

Trudno wyobrazić sobie, czym byłaby Sądeckizna, gdyby w głowach wiedeńskich planistów nie zrodził się szalony pomysł przebiecia żelaznego szlaku przez góry.

Wiosną 1873 r. w parlamencie w Wiedniu zapadła decyzja: budujemy 145 kilometrów torów z Tarnowa do Leluchowa. Przedsięwzięcie było gigantyczne, wymagające inżynierskiej wiedzy, której na miejscu często brakowało, więc do pracy przy austriackiej inwestycji ściągnięto specjalistów z południa Europy. Z sycylijskiej Katanii, prosto w surowe, karpackie zimy, przyjechał Franco Cechini.

Pradziadek dzisiejszych właścicieli uzdrowiska był budowniczym. Wraz z kilkudziesięcioma swoimi rodakami podjął wyzwanie drążenia tunelu w Andrzejówce pod górą Czerhlą oraz tunelu w samym Żegiestowie. Warunki były ekstremalne. Ludzie umierali z wycieńczenia i chorób. Na cmentarzu w Andrzejówce nad Popradem leży ponad 70

włoskich robotników. Zabrała ich grypa hiszpanka, zginęli z dala od swojej słonecznej ojczyzny.

Franco przeżył. Nie dał się górze, nie dał się zarazie. Co więcej, na tej polskiej, trudnej ziemi znalazł coś znacznie ważniejszego niż zarobek: miłość. Ożenił się i osiadł tu na stałe. Pasją Włocha była muzyka i sztuka, ale w genach przekazał swoim potomkom przede wszystkim etos ciężkiej pracy i budowlany fach. Jego syn, a potem wnuk – kontynuowali rodzinną tradycję. Trzy pokolenia budowlanców szykowały grunt pod coś, co miało stać się życiowym dziełem czwartego pokolenia.

Złota era Żegiestowa-Zdroju

Kiedy w sierpniu 1876 r., przy dźwiękach hymnu „Boże wspieraj, Boże ochroń cesarza”, na stację w Nowym Sączu wjechał pierwszy pociąg, dla Żegiestowa otworzyło się okno na świat. Samo uzdrowisko istniało już wcześniej. Jego twórcą był węgierski szlachcic Jakub Ignacy Medwecki, który w 1846 r., szukając miejsca na kąpieliska w Muszynie, odkrył w Dolinie Szczawnego Potoku źródła wody mineralnej (nazwane później „Anną” na cześć jego żony).

Kolej sprawiła jednak, że rozwój nabrał lawinowego tempa. Zaczęły powstawać pensjonaty z łazienkami i cała zdrojowa infrastruktura. Żegiestów zdobył renomę. Po śmierci Medweckiego i serii zawirowań majątkowych na przełomie wieków, nad kurortem zebrały się jednak ciemne chmury. Potrzebował doinwestowania, bo konkurencja nie spała.

W grudniu 1920 r. do akcji wkroczyli polscy przedsiębiorcy, prawnicy i lekarze, którzy zawiązali spółkę „Żegiestów-Zdrój”. Prezesem został Jędrzej Krukier, postać nietuzinkowa, burmistrz Krosna, przemysłowiec i wizjoner. Do spółki weszli ludzie z kapitałem i z pomysłem. Spółka budowała z rozmachem. W 1929 r. stery przejął syn Jędrzeja, Kazimierz Krukier, który kierował uzdrowiskiem aż do wybuchu II wojny światowej. W tym czasie powstawały luksusowe wille: „Warszawianka”, „Elżka”, „Zamek”, „Orlętko”. Ale perłą w koronie, inwestycją, która ustawiła Żegiestów w architektonicznej awangardzie Europy, były Nowy Dom Zdrojowy oraz Sanatorium „Wiktor”.

Ten pierwszy, wznoszony od 1928 r., został zaprojektowany przez samego prof. Adolfa Szyszko-Bohusza, architekta, który odnawiał Wawel. Zbudowany na skarpie, imponujący modernistyczną, prostą, ale elegancką bryłą, stał się



Stanisław Cechini

sercem uzdrowiska. Wybudowany w latach 30. „Wiktor”, stworzony dla pracowników Koncernu Naftowego „Małopolska”, był krzykiem nowoczesności. Posiadał obrotowe leżalnie, w których kuracjusze łapali słońce, a przeszklone fasady wpuszczały do wnętrza otaczającą przyrodę.

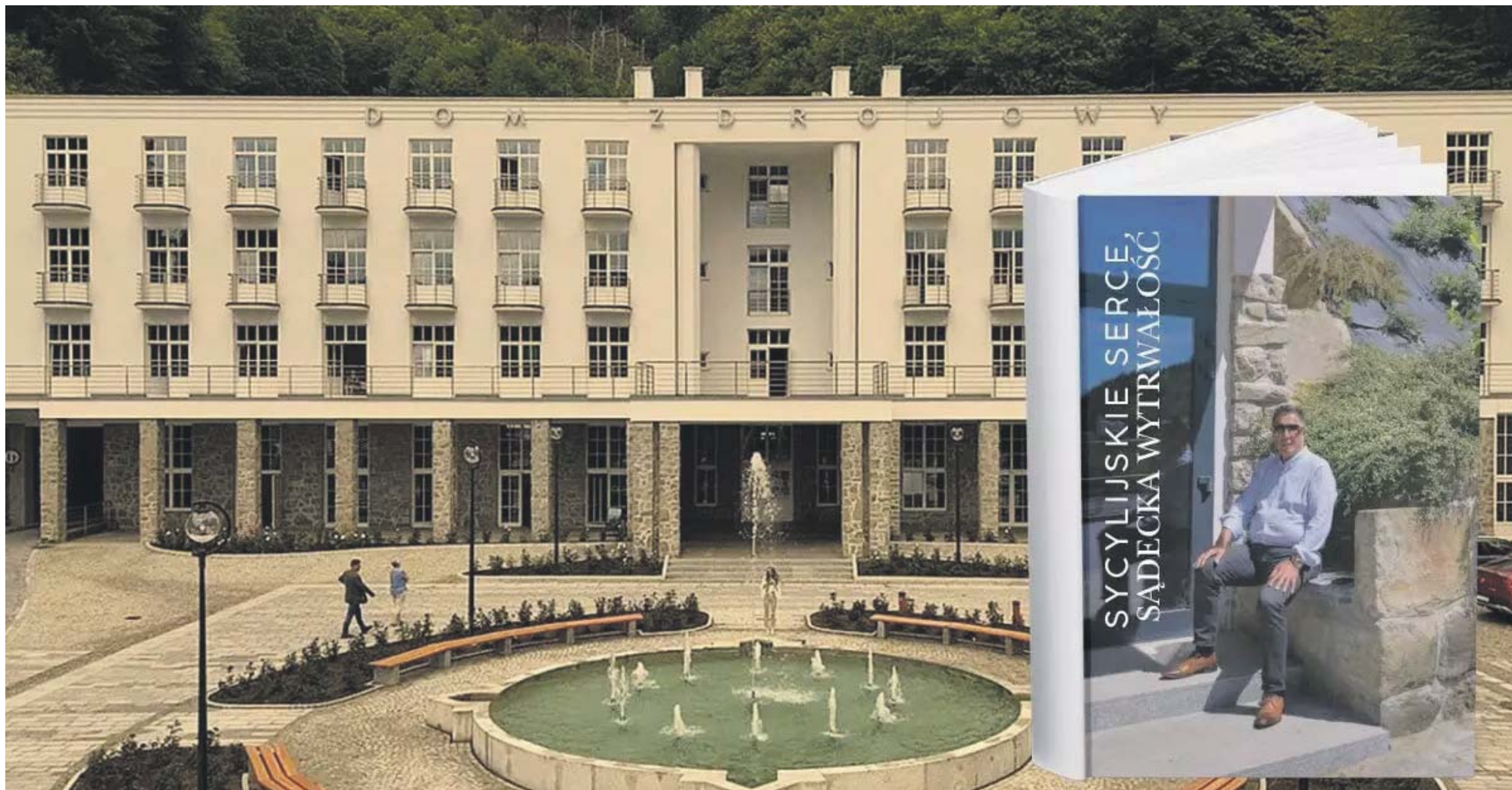
W latach 30. Żegiestów był za dbany, modny i ekskluzywny. Dumnie zjeżdżali tu bogaci mieszkańcy Warszawy, Krakowa, Śląska. Niestety, do gry brutalnie wkroczyła historia.

Mroczne dekady i dekret, który zabił kurort

Nastał czas dewastacji – najpierw z rąk okupanta niemieckiego, potem w wyniku grabieży. Ale prawdziwy wyrok śmierci na prywatną, prężnie działającą inicjatywę zapadł jeszcze później. Władze PRL upaństwowiły przedsiębiorstwo uzdrowiskowe. W 1948 r. majątek przedwojennej Spółki „Żegiestów-Zdrój” przejął Skarb Państwa. Obiekty eksploatowano, ale rzadko należycie konserwowano. Dzieła zniszczenia dopełnił rok 1989. Paradoksalnie,

odzyskanie przez Polskę wolności dla wielu mniejszych uzdrowisk oznaczało wyrok. Spadkobiercy przedwojennych właścicieli rozpoczęli heroiczną batalię o zwrot mienia, a państwowa machina miała powoli. Żegiestów popadał w ruinę. Sanatorium „Wiktor” i Nowy Dom Zdrojowy niszczały. Ze ścian opadał tynk, wiatr hulał po opuszczonych korytarzach, a pijalnia wód zarastała mchem.

Przez blisko dwie dekady wydawało się, że z tej agonii nie ma ratunku.



ZDJEŃCA: ARCHIWUM STANISŁAWA CECHINIEGO

Nowy blask Żegiestowa

Sentyment, woda i wielki powrót Cechinich

Wtedy historia zatoczyła epickie koło. Na scenę, a raczej na place budowy w dolinie Popradu, wkroczyło kolejne pokolenie rodu Cechinich: bracia Stanisław i Józef Cechini z Muszyny.

Jak mówi Stanisław – wszystko zaczęło się od marzenia i od... Matki Boskiej.

Żegiestów był „jego miejscem” na długo, zanim stał się jego właścicielem. Jako mały chłopak biegał do mamy, która pracowała jako szefowa kuchni w żegiestowskim „Prometeuszu”, na przepyszne ciepłe bułeczki z marmoladą. Później, jako młody chłopak, bratał się z kuracjuszami, którzy tłumnie przyjeżdżali do Żegiestowa. W jego pamięci mocno zakorzeniły się wspomnienia z czasów, gdy wszystko w tej kameralnej miejscowości pełne było muzyki, gwaru, tańca, życia i sentymentów...

Jeden z nich przed wieloma laty zagnieździł się w Staszkowym sercu, gdy zatrzymał się pod figurą Matki Boskiej w Żegiestowie-Zdroju i przeczytał wiersz, który do dziś recytuje z pamięci:

Umęczona długą kamienistą drogą,
Przystanęła Matka Boska pod
górką ubogą. Stała na jej stoku
i miłości wzrokiem objęła okolicę
wokół, polne dzwonki zadrzały,
siwe brzozy się zlekły, Buki zgęły
korony, i w milczeniu uklęły.
Przyszły lisy i łania, stara sowa ka-
leka, nawet pszczoł leśnych granie.
Lecz zabrakło człowieka.

– Tak mnie ten wiersz zainspirował, że zacząłem kupować tutaj, co się dało... wszystkie działki i domy – wspomina Stanisław Cechini.

Wraz z bratem Józefem najpierw wyremontowali pochodzący z 1936 r. budynek sanatorium Wiktor na Łopacie Polskiej, który w 2009 r. odkupili od Funduszu Wczasów Pracowniczych. Figura nad deptakiem w Żegiestowie-Zdroju postawiona w tym miejscu w 1933 r. i ufundowana ze składek przedwojennych kuracjuszy stoi na swoim miejscu nadal.

Po „Wiktorze” przyszła kolej na następne budowle – w tym na serce Zdroju – Nowy Dom Zdrojowy. Bracia Cechini odkupili go w 2015 r. od spadkobierców ostatniego właściciela Jędrzeja Krukierka.

– Ale ja tego wszystkiego nie traktuję w kategoriach majątku... To dla mnie czysty sentyment – mówi cicho Stanisław. – Tutaj, w Andrzejówce się urodziłem, tutaj tunel kolejowy budował mój pradziadek Franco, patrzyłem na tę ruinę ze zgrozą, a przecież tutaj jest tak pięknie...

Misja, którą wielu uważało za szaleństwo: odbudowa całkowicie zrujnowanych, wpisanych do rejestru zabytków molochów

– wymagała inżynierskiego kunsztu i morza gotówki. Z początku marzenie Stanisława brzmiało jak mrzonka. Dziś jest faktem.

Żegiestów znów zachwyca

Obietnica została dotrzymana, a skala tego, co się wydarzyło nad Popradem, zapiera dech. Dziś Żegiestów-Zdrój to znów działające uzdrowisko, które umiejętnie łączy historyczny sznyt z najnowocześniejszymi technologiami medycznymi.

Sanatorium „Wiktor” (dziś znane jako Wiktor Cechini Medical & Spa) działa na pełnych obrotach. Budynek stojący na słynnej Łopacie Polskiej jest wizytówką kurortu. W środku kuracjusze mają do dyspozycji nie tylko pięknie odrestaurowane, modernistyczne wnętrza, ale przede wszystkim potężne zaplecze rehabilitacyjne. Kryty basen z systemem hydromasaży, grota solna, strefa saun, nowoczesna siłownia – to tylko podstawa. Uzdrowisko przyjmuje gości komercyjnych i pacjentów z NFZ.

Jednak finalnym symbolem wskrzeszenia Żegiestowa-Zdroju jest przywrócenie do życia Domu Zdrojowego. Po prawie ćwierćwieczu opuszczenia, wielomilionowych nakładach i dekadzie skomplikowanych prac budowlano-konserwatorskich, znów przyjmuje gości. Przywrócono przedwojenną, modernistyczną elegancję w każdym detalu: od balustrad, przez stolarkę, aż po elewację. Stojąc dziś przed Nowym Domem Zdrojowym, można poczuć się jak w 1935 r., z tą różnicą, że wewnątrz czeka na gości SPA na najwyższym światowym poziomie.

Ożyła również słynna Pijalnia „Anna”. Znowu można się tu napić znakomitych szczaw. Ukryta w leśnej dolince, w otoczeniu starych drzew, z dala od zgiełku miasta, jest miejscem magicznym. Wypicie w tym anturażu kubka wody o silnym stężeniu żelaza, wapnia i magnezu działa na wyobraźnię i ciało.

Dzisiejszy Żegiestów stawia na naturę. Cechini świetnie rozumieją, że największym atutem tego miejsca, poza wodą, jest cisza.

W odróżnieniu od gwarnej Krynicy czy Szczawnicy, tutaj przyjeżdża się po absolutny spokój i cyfrowy detox. Bliskość meandrującego wokół Łopaty Polskiej Popradu potęguje to wrażenie. Zaraz obok sanatoriów przebiegają najpiękniejsze ścieżki rowerowe południowej Polski, na czele z flagową trasą EuroVelo. Odbudowano szlaki górskie (choćby ten prowadzący na Bacówkę nad Wierchomlą), a w ambitnych planach jest nawet przywrócenie kuracjom dawnej, legendarnej kamiennej plaży nad Popradem.

Zamiast puenty

Stanisław Cechini od lat słynie ze swojego operowego głosu. Znajomi żartują, że gdyby miał czas na szlify wokalne, z powodzeniem konkurowałby z gwiazdami światowych scen.

– Woda wspaniale działa na struny głosowe – śmieje się biznesmen. – Każdy śpiewak powinien ją mieć pod ręką.

Kiedy dziś z tarasów Domu Zdrojowego słychać szum rzeki i śpiew ptaków, może pojawić się myśl, że z Żegiestowem jest trochę podobnie jak z wielkim operowym dziełem. Akt pierwszy był dramatyczny – z sycylijskim pradziadkiem wykonywającym tunel w skale za czasów cesarza Franciszka Józefa. Akt drugi to blask II RP i bolesny upadek. Ale akt trzeci, finałowy, ten, który pisze się na naszych oczach – to triumf wirtuozerii i uporu.

Ktoś udowodnił, że można cofnąć czas, że szacunek do historii, kapitał i żelazna, budowlana konsekwencja potrafią wskrzesić z martwych miejsce, na którym inni postawili krzyżyk.

Żegiestów-Zdrój wrócił na mapę.

Dzieła zniszczenia dopełnił rok 1989. Paradoksalnie, odzyskanie przez Polskę wolności dla wielu mniejszych uzdrowisk oznaczało wyrok. Spadkobiercy przedwojennych właścicieli rozpoczęli heroiczną batalię o zwrot mienia, a państwowa machina miała powoli. Żegiestów popadał w ruinę. Sanatorium „Wiktor” i Nowy Dom Zdrojowy niszczały

Partnerzy wydania:



RTK

Internet od ludzi
z Twojego miasta

NIE JESTEŚMY
NAJWIĘKSZY,
DLATEGO
BARDZIEJ
NAM ZALEŻY

JESTEŚMY
STĄD!



LOKALNIE

Jesteśmy stąd i znamy
potrzeby mieszkańców.



OSOBIŚCIE

Rozmawiasz z człowiekiem,
nie z infolinią.



NIEZAWODNIE

Stabilny internet,
który po prostu działa.



BEZ UKRYTYCH KOSZTÓW

Jasne zasady
i uczciwe podejście.

RTK – lokalny internet,
prawdziwi ludzie, prawdziwe wsparcie.

DZIĘKUJEMY,
ŻE JESTEŚCIE
Z NAMI!



www.rtk.pl



18 540 10 10



Ul. Naściszowska 39

TU JESTEŚMY. TU DZIAŁAMY. TU ZOSTAJEMY.

Partnerzy wydania:





Domowe zajęcia mnie odmładzają

Rozmowa z MATEUSZEM ZIÓŁKO kompozytorem, wokalistą oraz autorem tekstów.

Rozmawiali Emilia Cieślak i Maciej Mróz.

– Miło nam, że znalazłeś czas na tę rozmowę. Mam nadzieję, że nie jechałeś zbyt daleko żeby tu dotrzeć.

– To była jedna z dłuższych podróży ostatniego, tygodnia, bo trwała 20 minut. Ten tydzień w większości spędziłem w domu, po wielu podróżach, po przejechaniu w marcu kilku tysięcy kilometrów.

– Mateusz, wyobrażam sobie, że bycie osobą publiczną nie jest łatwe. Na co dzień koncertujesz, spotykasz bardzo wielu ludzi. Potem musisz wrócić do zwykłej codzienności. Jak długo zajmuje ci przejście z wersji artysty na scenie do swojej wersji codziennej?

– To fajne pytanie. Ostatnio rozmawialiśmy o tym z żoną w domu. Przez długie lata po powrotach z intensywnych wyjazdów i koncertów, a bywają takie okresy, że wyjeżdżam nieustannie, a najdłuższy mój wyjazd w zeszłym roku trwał 22 dni. Tyle czasu nie było mnie w domu. Praktycznie prawie codziennie miałem koncert. Więc kiedy wracasz po trzech tygodniach do domu, to jesteś trochę...

– Gościem?

– Panem z emigracji. [śmiech] Nagle się okazuje, że te rzeczy, do których się przyzwyczaiłeś wcześniej, one już trochę inaczej zaczynają działać w domu podczas twojej nieobecności. Więc to ty musisz się dostosować do nowego systemu, który tam panuje. I zazwyczaj to u mnie wyglądało tak, że pierwszy dzień po przyjeździe był taki day off. Ja wtedy funkcjonowałem zawsze jak ameba. Po prostu wstajesz rano i z automatu idziesz umyć ząbki, jesz śniadanie i jak mi żona kazała coś zrobić, to ja to robiłem, ale jak nie kazała, to nie robiłem. [śmiech] Więc musiałem się zaadaptować i zawsze ten jeden dzień był taki dziwny. Zawsze sobie wyrzucałem, że za wiele nie robię, że muszę coś ogarnąć, pomóc w domu, a ja po prostu potrzebowałem odpoczynku.

– I to trwa do dziś?

– Dziś już szybciej się aklimatyzuję i po prostu wstaję i działam. Podejmuję decyzję, że nie będę amebą, ale tatą i mężem. Poza tym dom mnie ładuje. Bycie w domu, bycie z rodziną, bycie z dziećmiakami mnie ładuje. Zawsze w domu jest dużo pracy. Teraz przychodzi wiosna, trzeba wsiąść na kosiarkę i tym podobne rzeczy zrobić. To jest zejście na ziemię. Lubię te domowe zajęcia, bo one mnie odmładzają.

– A gdy zaczynałeś karierę, też tak czułeś? Czy raczej miałeś taką adrenalinę, że cały czas chciałeś być w trasie?

– To była raczej potrzeba adrenaliny, bo scena daje adrenalinę. Bycie wśród ludzi bardzo nakręca, daje dobre endorfiny i trzeba się nauczyć w tym balansować. Muzyk to jest specyficzny rodzaj pracy. Niedawno w jednym z wywiadów o tym rozmawialiśmy. O tym jak trudno jest wejść w stan wyciszenia po godzinach dużych emocji i natłoku bodźców. Bo kiedy jesteś w trasie, jeszcze jak podróżujesz z zespołem, to już w ogóle jest najczęściej ciągle impreza. [śmiech] Cały czas ktoś koło ciebie jest, coś się dzieje. Wychodzisz na scenę jest sporo ludzi, po



FOT. FB MATEUSZA ZIÓŁKO

koncercie do ciebie podchodzą. Rozmawiasz i cały czas trzeba być na najwyższych obrotach. To nakręca, emocje. Potem wracasz do hotelu, zamykasz drzwi i jest tak, jakby ci ktoś wyłączył życie. Takie pff. Jest cisza. To jest okropne. [śmiech] Z tym trzeba nauczyć się radzić. Dawniej to były wyjscia na miasto, spotkania ze znajomymi itd. A teraz, kiedy tylko mogę, po prostu zawsze wracam do domu. Są takie sytuacje, że kończę koncert o godzinie 20:30 i patrzę, że do domu mam cztery godziny. Wsiadam w auto, wracam do domu i jestem o pierwszej w nocy.

– Praktycznie cały czas otacza cię muzyka, a jaką rolę odgrywa w twoim życiu ta cisza?

– Zbawienną! [śmiech] To też nie prawda, że cały czas otacza mnie muzyka. Ludziom się na przykład wydaje, że jak wsiadą ze mną do samochodu, że będziemy słuchać najpiękniejszej muzyki świata i będzie koncert. No way! W zeszłym miesiącu przejechałem jakieś 11 tys. I uwierzcie mi, śmiem zaryzykować stwierdzenie, że z tego jakieś 10 tysięcy przejechałem w ciszy. Autentycznie potrafię jechać wielogodzinną trasę w ciszy.

– To ciekawe i zaskakujące, co mówisz.

– Tak, bo lubię sobie pewne rzeczy przemyśleć, dopracowywać jakieś pomysły albo melodie. Jeżeli czegoś słucham, to są to najczęściej podcasty. Słucham też Biblii audio w trasie. To mnie bardzo uspokaja. Muzyka towarzyszy mi bardzo rzadko. Najczęściej to są piosenki, których mam się nauczyć na jakimś koncercie. Wsiadam w auto, mówię ok, to idziemy do roboty i uczę się piosenki.

– Wydawało się nam, że jednak piosenkarze cały czas otaczają się muzyką.

– Wszyscy tak myślą. I jeszcze, że jak wracam do domu, to siadam do pianina i gram.

– Czyli obaliliśmy stereotyp. [śmiech] A Twoje dzieci nakłaniają Cię do muzyki w domu? Chcą, żebyś im grał, śpiewał?

– Czasem tak. Ale ja mam taki dosyć duży rozstrzał wiekowy chłopaków, a w domu mam czwórkę synów. Mój piąty, najstarszy syn, już nie mieszka z nami, jest na wylotce, czyli na swoim. Więc jak oni chcą, żeby tata coś im zagrał, to najczęściej są to jakieś nowości, które ja nie do końca kojarzę. Więc oni puszczają mi to, co chcą ode mnie usłyszeć, a ja siedzę i coś kminię. I to jest duże wyzwanie. Ale mamy też najmłodszego synka, który ma dwa lata i z nim są nieraz ciekawe obrazki. Bo jak on ucina sobie popołudniową drzemkę, to zasypia z mamą na kanapie, a ja siadam za organika i gram jakieś tam melodie. I to jest takie też dla mnie kojące. To bardzo fajny moment.

– Przed naszym nagraniem rozmawialiśmy o tremie. Mówi się, że trema mija z wiekiem. A jak to wygląda u ciebie, znalazłeś antidotum?

– Nie. [śmiech] Nie ma na to antidotum. Ja to już kilka razy gdzieś powiedziałem i powiem wam, że to było dla mnie odkrycie. Kiedy pierwszy raz zostałem zaproszony do jury na festiwal Skowroneczek w Nowym Sączu. Wrzucili mnie na głęboką wodę i ekipa, która organizuje ten festiwal, przygotowała moje spotkanie z dziećmiakami. Ja się bronilem przed tym rękami i nogami. Myślę,

co ja tam będę robił? Przyjdę i wszyscy i będą mi zadawać pytania. Trochę się czulem głupio w tej roli, no ale napisałem, że będę, no to musiałem być. I wszedłem na to spotkanie. Zacząłem rozmawiać z dziećmiakami i w pewnym momencie jedna z dziewczynek zadała pytanie: „Jak sobie poradzić ze stresem? Jak sobie pan radzi ze stresem?”. I jeszcze czy trema mija. Zestawiła dwa określenia: stres i trema. I ja w momencie, kiedy zadała mi to pytanie, uświadomiłem sobie, że to są kompletnie różne uczucia, dwie rzeczywistości. Stres. Ja sobie to tak nazwałem po swojemu. Stres to jest pochodna lęku. Czyli boimy się, że coś nie wyjdzie. Stresujemy się, że coś nie wypali, że coś nie zadziała. I najczęściej stresujemy się wtedy, kiedy jesteśmy słabo przygotowani. Mówię za siebie jako muzyk. Kiedy np. mam źle odśpiewaną piosenkę, kiedy nie wyćwiczyłem jej dobrze jako pianista, to wychodzę na scenę i czuję, że jest niedobrze. Więc wtedy jest stres. Ale kiedy siadam do tego utworu 50 razy przed występem, to go wyćwiczę. Mam to wszystko wbite w pamięć mięśniową. Wówczas wychodzę ze świadomością, że raczej się uda. Więc ten stres można, myślę zminimalizować do poziomu bliskiego zera właśnie poprzez pracę i przygotowania. To jest oczywiście moja teoria. Natomiast obok tego jest trema i ona jest uczuciem wynikającym z zupełnie innych pobudek. Ponieważ trema jest według mnie pochodną empatii i tego, że my bardzo chcemy, żeby to dobrze wyszło. Wychodzimy na scenę i bardzo chcemy, żeby widzowie wyszli stamtąd zadowoleni, zaspokojeni, żeby wyszli nakarmieni. Zależy nam na nich. To jest trema. I myślę, że nie wolno się jej pozbywać, bo ja miałem taki okres w swoim życiu, że wychodziłem na scenę – a to był peak mojego rock and rolla – że tak powiem to najdelikatniej. Graliśmy po krakowskich klubach, rockerkę uprawialiśmy, a koncertów było mnóstwo. I imprez też było dużo, więc w pewnym momencie wychodziłem na scenę i myślałem, że jest okej. Zawsze się udawało. Aż przestało się udawać, bo ja przestałem chcieć robić to dla tych ludzi. I ci ludzie to czuli. Ja nie dawałem emocji, oni ich nie odwzajemniali. Była pustka. W ogóle wychodziłem na cwaniaka i widzieliśmy, jak z miesiąca na miesiąc te koncerty były coraz słabsze. Ludzi było coraz mniej. Możesz się produkować nie wiadomo ile. Nie ma w tym prawdy, nie ma w tym właśnie tej tremy, tej troski o publiczność. I to jest lipa. Więc nie mam zamiaru pożegnać się z tremą. Niech ona zostanie ze mną jak najdłużej. Nawet artyści tacy jak Maryla Rodowicz opowiadają, że po tylu latach na scenie, jak wychodzi do publiczności, to ona jest stremowana. I powiem wam, że to też jest ciekawe uczucie, bo to potrafi uzależnić. To może być fajne.

– Czyli trema może pomóc.

– Tak, ona jest ciekawa. Na przykład wychodzę na jakiś duży koncert telewizyjny. Śpiewam już ponad 25 lat i wychodzę np. w Opolu, z bezpośrednią transmisją. Stoję za tą sceną i wiem, że zaraz mam na nią wyjść. I w tym momencie w mojej głowie jest po prostu milion myśli: „Po co ty stary w ogóle jesteś? Nie nadajesz się do tego. Człowieku, weź zejź i już nigdy więcej tego nie rób!”. Kłębią się myśli. Wychodzisz, wiesz, że musisz to zrobić, no bo głupio nie wyjść. A kiedy zaśpiewasz pierwsze trzy dźwięki i wtedy myślisz: dobra, jest ok, jeszcze tu wróć! Tak to działa.

Partnerzy wydania:



Kiedy wybrzmiewa ostatni szkolny dzwonek, przed rodzicami staje nie lada wyzwanie: jak zorganizować dziecku czas, by wakacje były bezpieczne, aktywne i rozwijające? Odpowiedź od ponad dekad pozostaje ta sama – Półkolonie Letnie w Nowym Sączu z Akademią Beskidka. To tutaj pasja spotyka się z profesjonalizmem, a wakacyjna nuda zamienia się w wielką przygodę.

Bezpieczeństwo i zaufanie budowane latami

Akademia Beskidka to nie tylko organizator wypoczynku, to przede wszystkim zespół doświadczonych pedagogów, instruktorów i pasjonatów pracy z dziećmi, którzy sami są rodzicami. Ta perspektywa pozwala na stworzenie oferty, która idealnie trafia w potrzeby obu stron: dzieci mających ochotę na zabawę i rodziców oczekujących najwyższych standardów opieki.

Półkolonie odbywają się w sprawdzonym punkcie przy ul. Nadbrzeżnej 40 w Nowym Sączu - Pensjonat Maja i Chata Zbója. Lokalizacja ta zapewnia nie tylko doskonałą infrastrukturę do zajęć sportowych i rekreacyjnych, ale także logistyczny komfort dla opiekunów. Organizatorzy wychodzą naprzeciw potrzebom pracujących rodziców, oferując opiekę w godzinach od 6:45 do 16:30. Dziesięć godzin wypełnionych aktywnościami to gwarancja, że dziecko spędzi czas produktywnie, a rodzic może spokojnie realizować swoje obowiązki zawodowe.

Program, który inspirował: Od technologii po survival

Tym, co wyróżnia ofertę Akademii Beskidka na tle innych propozycji, jest

WAKACJE PEŁNE PASJI I PRZYGÓD. DLACZEGO PÓŁKOLONIE Z AKADEMIA BESKIDKA TO NAJLEPSZY WYBÓR DLA TWOJEGO DZIECKA?



niezwykła różnorodność tematyczna. Program na lato 2026 został zaprojektowany tak, by angażować dzieci o różnych zainteresowaniach – od małych artystów i fanów nowoczesnych technologii, po sportowców i odkrywców natury.

Wśród najważniejszych punktów programu znajdziemy m.in.:

Akademia Młodego YouTubera i warsztaty Procreate: Dzieci uczą się, jak kreatywnie i bezpiecznie korzystać z nowych mediów, tworząc animacje na iPadach i poznając tajniki montażu.

Nocne biwakowanie: To absolutny hit każdego półkolonii. Możliwość spędzenia nocy pod namiotami, poza domem, w kontrolowanych, bezpiecznych warunkach to dla wielu uczestników

pierwsza lekcja samodzielności i wielkie emocje.

Wielka Spartakiada Sportowa oraz wyjścia na basen: Regularna aktywność fizyczna, która uczy zdrowej rywalizacji i dbałości o kondycję.

Park dmuchańców - to dzieci lubią najbardziej

Przygoda poza miastem: Rabkoland i park linowy w Ptaszkowej

Półkolonie z Akademią Beskidka to nie tylko stacjonarne zajęcia. Każdy turnus wzbogacony jest o atrakcyjne wycieczki. W planach na rok 2026 znalazły się całonocne wycieczki do Parku

Rozrywki Rabkoland, gdzie na dzieci czeka moc atrakcji dostosowanych do ich wieku, oraz wyjazd do Ptaszkowej, gdzie uczestnicy mogą sprawdzić swoją odwagę w parku linowym.

Zdrowe ciało, zdrowy duch

Dużą wagę przywiązujemy do żywienia. Każdy dzień zaczyna się od wspólnego śniadania o godzinie 8:00. W ciągu dnia dzieci otrzymują drugie śniadanie oraz pełnowartościowy, ciepły obiad serwowany o 15:00. Tak zaplanowany jadłospis dostarcza energii niezbędnej do intensywnych zajęć i wyrabia zdrowe nawyki. Uwzględniamy również specjalne potrzeby żywieniowe dzieci.

Informacje praktyczne i zapisy

Oferta skierowana jest do dzieci w wieku od 6 do 14 lat. Rodzice mają do wyboru turnusy 5-dniowe lub pełne, 10-dniowe bloki wakacyjne. Biorąc pod uwagę ogromną popularność poprzednich edycji oraz liczne pozytywne opinie, warto zarezerwować miejsce z wyprzedzeniem.

Terminy turnusów 10-dniowych:

29.06 – 10.07.2026

13.07 – 24.07.2026

27.07 – 07.08.2026

10.08 – 21.08.2026

Cena obejmuje pełne wyżywienie, bilety wstępu, transport na wycieczki, materiały warsztatowe, ubezpieczenie NW oraz opiekę wykwalifikowanej kadry.

„Dzieci bezpieczne, zaopiekowane, zadowolone i szczęśliwe – czego chcieć więcej?” – pisze jedna z mam w opiniach na stronie organizatora. To najlepsza rekomendacja, jaką można wystawić.

Nie pozwól, by wakacje Twojego dziecka minęły niepostrzeżenie. Postaw na aktywność, kreatywność i nowe przyjaźnie.

Zapraszamy do zapisów na stronie www.akademiabeskidka.pl

SADECKI
BARTNIK®

Apiterapia

Debaty eksperckie
podczas

33. Biesiady u Bartnika



5 lipca 2026



10:30-15:30



Chata Wystawiennicza,
Stróżówka/Grybowa

bądź na bieżąco
wydarzenie na FB



Zapraszamy na inspirujący panel dyskusyjny o apiterapii
– odkryj niezwykłą moc produktów pszczelich.

SADECKI BARTNIK
APITERAPIA



www.bartnik.pl



Partnerzy wydania:





W Sączu zyskałem dwie godziny czasu dziennie

»→ Rozmawiał Wojciech Molendowicz

Rozmowa z TOMASZEM MARUSZEWSKIM – pisarzem, muzykiem, prawnikiem.

– Które z tych określeń jest dla Pana najważniejsze?

– Oj, to już pierwsze pytanie takie trudne. [śmiech] Różnie bywa, różnie. Zawsze było nas dwóch. Jeden mały, racjonalny chłopiec, który – chyba od dziesiątego roku życia marzył o byciu chirurgiem albo prawnikiem i w tym kierunku stabilnie podążał przez czas – i drugi chłopiec, bardziej szalony, który chciał być najpierw piłkarzem światowej klasy, później muzykiem i w tym kierunku, zmierzał również, a ostatecznie został pisarzem.

– Jesteśmy świeżo po premierze Pańskiej najnowszej książki. Na obwolicie w notce biograficznej wyczytałem m.in.: „Zmęczony życiem w wielkim mieście – w domyśle w Warszawie – przeprowadził się do Nowego Sącza”. To tak brzmi, wielkomiejsko, w myśl hasła: rzuć wszystko, wyjedź w Bieszczady. To tak było? Nowy Sącz okazał się Pańskimi Bieszczadami?

– Trochę tak, ale nie w takiej kolejności, bo urodziłem się w Tarnowskich Górach, czyli w małym mieście podobnej wielkości do Nowego Sącza. W wieku ośmiu lat razem z rodziną przeprowadziliśmy się za miasto w okolice jeziora i mieszkaliśmy wśród lasów. Dopiero na czas studiów przenieśliśmy się do Warszawy, więc aż taki wielkomiejski nie byłem. Wprost przeciwnie. Lubię małe miasta, lubię otoczenie natury.

– A jak było z męczącą Warszawą?

– Po studiach prawniczych i aplikacji zostaliśmy tam z żoną. Później urodziły się dzieci – córka i syn – i na wszystko zaczęło brakować czasu. Banaly – korki, dojazdy, przemieszczanie się. A ponieważ nie tylko pracowałem w Warszawie, ale również miałem zespół muzyczny, to łączenie tych wszystkich aktywności zaczęło być po prostu trudne. Brakowało nam też z żoną natury. A skoro żona pochodzi z Nowego Sącza, gdzie na łono natury jest bardzo blisko, zapadła decyzja, żeby troszkę zwolnić, znaleźć więcej czasu dla siebie i dla rodziny. A dla mnie to dodatkowy plus, bo mam też więcej czasu na moje pasje artystyczne.



– Pisz Pan w notce biograficznej: „Obecnie mieszka w otoczeniu gór i rzek”. To działa na wyobraźnię, że gdzieś na stoku Przehyby postawił Pan chatę, ale aż tak romantycznie to chyba nie jest.

– Nie, tę notkę po prostu pisał wydawca. Z perspektywy Warszawy, takie było jego wyobrażenie o sądeckich Wólkach. To właśnie góry i rzeki.

– Co się w pańskim życiu zmieniło, kiedy zamienił Pan Warszawę na ten prowincjonalny, powolny Nowy Sącz. Jest lepiej?

– O niebo lepiej. Zyskałem dziennie jakieś dwie godziny wolnego czasu. Tak, to ogromny

kapitał, potężny zastrzyk dodatkowej energii.

– Pański dzień jednak rytmu nie zmienił: rano prawnik w swojej kancelarii, wieczory z dziećmi, a noce poświęcone na pisanie powieści. Zyskał Pan dwie godziny doby w stosunku do Warszawy, ale ciągle nie wiem, kiedy Pan śpi?

– Dlatego, że brakowało czasu, jeszcze w Warszawie zrezygnowałem z muzyki i przerzuciłem się na pisanie, bo to nowy rodzaj sztuki artystycznej, którą mogę uprawiać sam, w wybranym przez siebie miejscu i czasie.

– Po co Panu to pisanie? Jako prawnik ma Pan wystarczająco dużo pracy.

A jeśli pamięć cię okłamuje?

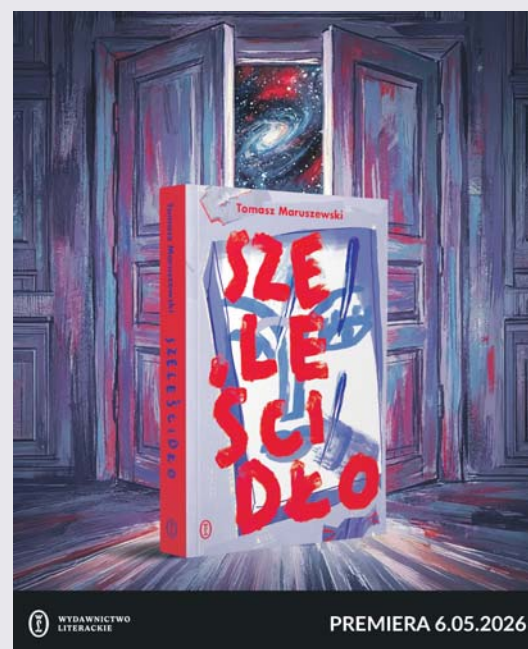
Kilkuletni chłopiec jest milczącym świadkiem dramatu rodziców. Przed klótniami i traumami codzienności ucieka w Kosmos. Zapatrzony w gwiazdy, komety i nowe światy, w cichej pustce tworzy bezpieczną przystań i gwiazdne alter ego, szukając odpowiedzi na najważniejsze pytania.

Kilka lat później pewien młody malarz walczy z przeszłością i własnymi myślami. Swoje obrazy w atakach szału tnie żyłkami. Funkcjonuje na marginesie życia, a kłębiące się pod czaszką myśli ucisza jednym zdaniem: „Pokój moim ceniom”. Przypadkowe spotkanie wywraca jego życie do góry nogami, zmuszając do powrotu do niechcianych wspomnień. A jeśli pamięć go okłamuje?

Chłopcu i malarzowi towarzyszy ktoś trzeci, przypominający, że ludzka psychika ma swoje mroczne strony. Ktoś, kto nie pozwala nikomu o niczym zapomnieć.

Szeleści dło to poruszająca opowieść o wypieranych traumach i skomplikowanych relacjach z innymi ludźmi. Historia nieprzystosowanej jednostki okazuje się przenikliwym studium męskiej samotności, tłumiącej swoją wrażliwość aż do obłędu.

Tomasz Maruszeński porzucił Warszawę dla Nowego Sącza. Tu mieszka i pracuje. Jego najnowsza książkę będzie miała za kilka dni premierę.



– To trochę nawiązanie do tego, o czym powiedziałem na początku, czyli do dwóch stron mojej osobowości. Od zawsze miałem potrzebę wyrazu artystycznego. Stąd pewnie ta muzyka, stąd pomysł na piłkę nożną i chęć bycia światowej klasy piłkarzem. To też jest rodzaj sztuki. A jak już to zakończyłem to musiałem znaleźć nowy pomysł na siebie i najwygodniejsza była literatura. Ale ciągle mnie dużo łączy z muzyką, bo ona jest kluczem do moich powieści. Jest główną inspiracją i zawsze mi towarzyszy przy pisaniu książki. Rozstałem się z zespołami muzycznymi, ale nie rozstałem się z muzyką.

– I muzyka gra w tle kiedy Pan pisze w nocy?

– Tak, bez przerwy. Wieczorami czy nocami piszę, słuchając muzyki, a rano poprawiam to, co pisałem dzień wcześniej. Wtedy już bez muzyki, żeby być mocno skupionym na poprawianiu formy. Pisząc, nie potrzebuję takiego wielkiego skupienia, tylko po prostu wejścia w historię całym sobą

i do tego jest mi potrzebna muzyka. Aczkolwiek łatwiej się pisze oczywiście przy muzyce instrumentalnej niż z wokalem.

– 6 maja w Wydawnictwie Literackim ukazała się Pańska trzecia powieść „Szeleści dło”. To przypadek, że wszystkie tytuły Pańskich książek to wyrazy dźwiękonaśladowcze: „Szepoty”, „Wrzaski”, „Szeleści dło”?

– Nie, nie jest to przypadek. Zresztą „Szeleści dło” jest w pewnej kontrze do „Wrzasków”.

– „Szeleści dło” to nawiązanie do szelestu kartki, coś takiego?

– Tak, to jest takie specjalne narzędzie do szeleszczenia. Tytuł wymyśliłem razem z moimi dziećmi zresztą. Natomiast jest to w kontrze do „Wrzasków”, gdzie te wrzaski były złe i wrogie. „Szeleści dło” opiera się na wszechobecnej ciszy. I to właśnie ta cisza jest niebezpieczna, jest tym złem, które się wydarza w powieści.

WYKORZYSTANO FRAGMENTY
WYWIADU DLA REGIONALNEJ
TELEWIZJI KABLOWEJ.

**W Nowym Sączu jest o niebo lepiej niż w Warszawie.
Zyskałem dziennie jakieś dwie godziny wolnego czasu.
Tak, to ogromny kapitał, potężny zastrzyk dodatkowej energii**

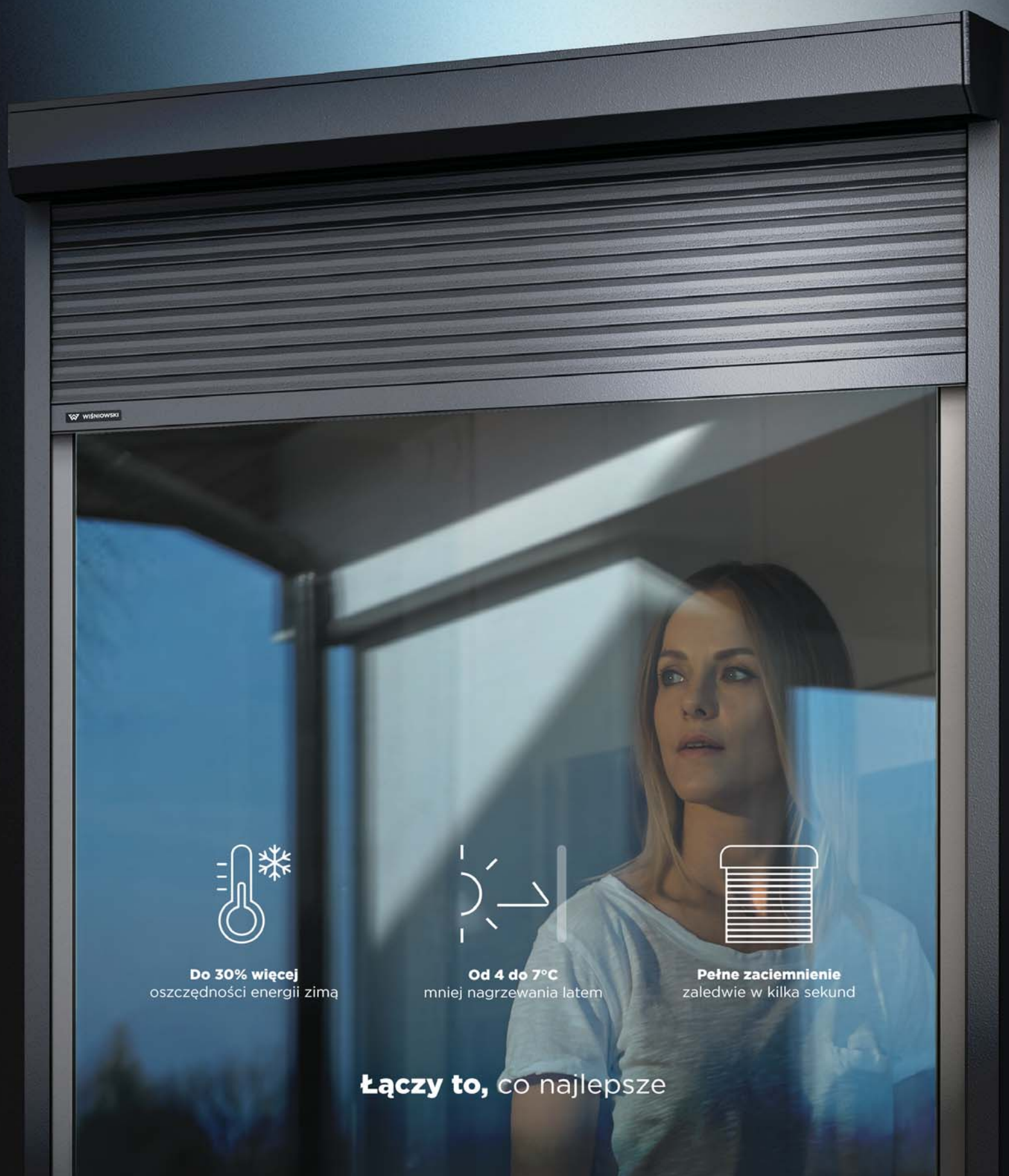
Partnerzy wydania:





Okna i rolety WIŚNIEWSKI

Podwójne działanie, **maksymalny** komfort



Do 30% więcej
oszczędności energii zimą



Od 4 do 7°C
mniej nagrzewania latem



Pełne zaciemnienie
zaledwie w kilka sekund

Łączy to, co najlepsze

Partnerzy wydania:



Szubryt[®]
— od 1996 —

Znajdź nas 

@szubryt.official



*Szynka Wiejska
Sądecka Tradycyjna*

100 g produktu
otrzymano ze

123 g
szynki
wieprzowej



*Sądecka Tradycja
w nowoczesnej formie*

 **BEZ**
DODATKU
SZTUCZNYCH
BARWNIKÓW

 **BEZ**
DODATKU
FOSFORANÓW

 **BEZ**
DODATKU
WZMACNIACZY
SMAKU



Partnerzy wydania:





INDYWIDUALNA
OFERTA!

IMPREZY FIRMOWE W PLENERZE

W HOTELU LITWIŃSKI***

Oferujemy:

nocleg w komfortowych pokojach,
różnorodne propozycje dań,
zadaszoną altanę z dużym grillem,
namioty polowe,
oprawę muzyczną,
atrakcje dla najmłodszych m.in. dmuchane zjeżdżalnie, opiekę animatorów,
duży parking,
duży teren zieleni.

Zapraszamy do kontaktu w celu uzyskania
szczegółowych informacji oraz rezerwacji!

Hotel Litwiński***
ul. Świętego Krzysztofa 5,
33-312 Tęgoborze
18 444 90 25 | hotel@litwinski.pl
www.hotel-litwinski.pl

Partnerzy wydania:





ABCEKODOM
CENTRUM OKIEN DACHOWYCH

**WYMIENŃ OKNA DACHOWE
OSZCZĘDZAJ
NA RACHUNKACH**

Przedtem

ABCEKODOM
CENTRUM OKIEN DACHOWYCH

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

www.abcekodom.pl
biuro@abcekodom.pl

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



FAKRO®

Partnerzy wydania:





PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

*Dziękujemy
za wspólne
15 lat!*

SOKOLIK
MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ

INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE
BRUSSELS
ZNAKOMITY
SMAK
NAGRODA
★★★

PIWNICZANKA
naturalna woda mineralna
z sodem i magnezem
ŚREDNIONASYCZONA CO.

MOC MINERAŁÓW!

Partnerzy wydania:



Remarland Sokolik CUP



15 lat turnieju SOKOLIKA Starym Sączu!



Messi, R

Zaczęło się od lokalnego turnieju na Orliku. Dziś do Starego Sącza przyjeżdżają takie kluby jak FC Barcelona czy FC Porto, a młodzi zawodnicy stawiają tu pierwsze kroki w drodze do wielkiej piłki.

Za tym projektem stoi Tomasz Popiela – człowiek, który z pasji, determinacji i relacji zbudował wydarzenie łączące sport, biznes i lokalną społeczność. O marzeniach, które stają się rzeczywistością, i o tym, dlaczego przyszłość piłki zaczyna się właśnie tutaj – w rozmowie z DTS24.

– Jak zaczęła się Twoja przygoda z piłką nożną i organizacją turniejów?

– Moja historia z organizacją turniejów to w dużej mierze przypadek. W 2011 r., służąc jeszcze w Straży Granicznej, trenowałem dzieci w Starym Sączu. Wtedy powstał Orlik i wspólnie z kolegami zorganizowaliśmy pierwszy mały turniej dla lokalnych drużyn.

Przełom nastąpił w 2013 r. – wtedy po raz pierwszy udało się zaprosić kluby Ekstraklasy i przenieść turniej na stadion. To był moment, w którym poczułem, że chcę się tym zajmować na poważnie. Z roku na rok projekt się rozwijał, przybywało sponsorów i drużyn, a dziś możemy mówić o jednym z najbardziej rozpoznawalnych turniejów dziecięcych w Europie. Dzięki wsparciu miasta Stary Sącz oraz klubu MKS Sokół w Starym Sączu od 15 lat w tym kameralnym miasteczku zagościł turniej, na który chcą przyjeżdżać największe i najbardziej znane europejskie kluby.

– Kiedy powstała fundacja i dlaczego zdecydowałeś się na jej założenie?

– Fundacja „Ja też mam marzenia” powstała w 2018 r. z inicjatywy mojej i Darka Babonia z Zakopanego. Fundacja obejmuje organizację kilku turniejów o randze międzynarodowej: REMARLAND Sokolik CUP U10, PESMENPOOL Steel CUP U9, BELLSPORT CUP U8, TRZUSKAWICA CUP U12 dziewczyn oraz Projekt POLONIA THE BEST YOUNG PLAYERS. Skala tych wydarzeń była już na tyle duża, że potrzebowaliśmy bardziej profesjonalnej struktury. Fundacja dała nam większą wiarygodność i możliwość rozwoju – zaczęliśmy organizować więcej wydarzeń, pozyskiwać nowych partnerów i działać na znacznie szerszą skalę.

– Co było Twoją największą motywacją do działania?

– Zawsze miałem łatwość w organizowaniu i budowaniu relacji. Kiedy zaczęli pojawiać się pierwsi sponsorzy poczułem, że to może przerodzić się w coś większego. Miałem też konkretne marzenia





Ronaldo, Lewandowski pokazują, że talent to dopiero początek

– jednym z nich było zaproszenie FC Barcelony na turniej do Starego Sącza. Wydawało się to nierealne, a dziś Barcelona przyjeżdża do nas regularnie. Drogim celem było zjednoczenie największych sądeckich firm wokół jednego projektu. Dziś Fundację wspierają m.in. takie przedsiębiorstwa jak Wiśniowski, Fakro, Koral i Newag, globalne Campensa i Mercedes oraz kilkadziesiąt mniejszych. To pokazuje, że wspólna wizja naprawdę działa.

– Jaką skalę mają dziś organizowane przez Was wydarzenia?

– Obecnie organizujemy pięć międzynarodowych turniejów rocznie, w których bierze udział ponad trzy tysiące dzieci z całej Europy, a wraz z eliminacjami to nawet około pięć tysięcy młodych zawodników rocznie. Każdy turniej to ogromne przedsięwzięcie logistyczne – zakwaterowanie setek dzieci, transport z lotnisk, organizacja pobytu, atrakcji i rozgrywek na najwyższym poziomie.

– Możesz podać przykłady zawodników, którzy zaczęli na turnieju w Starym Sączu.

– Tak, i to jest dla nas ogromna satysfakcja. Przykładem jest Antoni Kozubał, dziś zawodnik Lecha Poznań i kapitan reprezentacji U21, Patryk Prajsnar, Pascal Mozie – reprezentanci kadr młodzieżowych reprezentacji Polski, czy Karol Borys, który rozwija karierę za granicą. Mamy też zawodników, którzy trafili do klubów Bundesligi czy Premier League. To pokazuje, że te turnieje są realną platformą rozwoju. Zresztą ambasadorem tegorocznego Turnieju Sokolik Cup jest Jakub Kamiński – reprezentant Polski, były zawodnik Lecha Poznań, obecnie grający w Bundeslidze (FC Koln). Uznawany za jednego z liderów nowego pokolenia kadry. A nasz projekt „Polonia Best Young Players” (skoncentrowany na wyszukiwaniu

talentów polskiego pochodzenia na świecie) oficjalnie polecany jest przez samego Roberta Lewandowskiego.

– Turniej RemarLand Sokolik Cup to bardziej wydarzenie sportowe czy społeczne?

– Powiedziałbym, że pół na pół. Sportowo to jeden z najmocniejszych turniejów dziecięcych w Europie, z udziałem topowych akademii. Społecznie – to wydarzenie, które angażuje wiele osób i daje polskim dzieciom możliwość gry z najlepszymi drużynami świata. To coś, czego bez wsparcia partnerów i sponsorów nie dałoby się stworzyć.

– Jakie są główne cele Fundacji?

– Naszym celem jest przede wszystkim rozwój dzieci i młodzieży poprzez sport. Chcemy: promować aktywny styl życia, odciągać dzieci od ekranów i technologii, tworzyć międzynarodowe środowisko do rozwoju, budować relacje i doświadczenia poprzez sport. To nie tylko piłka nożna – to wychowanie i rozwój młodych ludzi.

– Jak oceniasz poziom piłkarskiego szkolenia młodzieży w Polsce?

– Do około 12–13 roku życia nie odstajemy od Europy. Problem zaczyna się później na etapie przejścia w wiek młodzieżowy. Brakuje systemowego wsparcia, m.in. pracy z psychologami czy większych sztabów szkoleniowych.

W topowych klubach europejskich na 10 dzieci przypada kilku trenerów i specjalistów. W Polsce często jest jeden trener na całą grupę i to robi ogromną różnicę.

– Jakie cechy powinien mieć młody piłkarz, żeby osiągnąć sukces?

– Przede wszystkim determinację. To cecha, którą zawsze podkreśla Robert Lewandowski – konsekwencja, ciężka praca i odporność na trudne momenty. Bez

tego nawet największy talent nie wystarczy.

– Kto najbardziej inspirował Cię w świecie piłki?

– Nie będę oryginalny – świetnym przykładem jest Robert Lewandowski. To zawodnik, który przez lata nie był dostrzegany w systemie szkolenia – nie grał w młodzieżowych reprezentacjach, długo się „tulił” po klubach. Jego kariera pokazuje, jak często system nie potrafi wyłapać talentu. A jednak dzięki determinacji i pracy stał się jednym z najlepszych piłkarzy na świecie. Podobnie historie Lionela Messiego czy Cristiano Ronaldo pokazują, że talent to dopiero początek, kluczowa jest konsekwencja, ogromne znaczenie ma mentalność i styl życia. Cristiano Ronaldo w wieku 40 lat nadal jest w topowej formie – to efekt pracy, dyscypliny i poświęceń. To właśnie takie historie powinny być inspiracją dla młodych zawodników.

– Jaką rolę odgrywają takie turnieje jak RemarLand Sokolik Cup?

– Ogromną. Międzynarodowa rywalizacja daje dzieciom doświadczenie, motywację i możliwość rozwoju na najwyższym poziomie. Niestety takich turniejów w Polsce jest wciąż za mało, głównie ze względu na koszty. Gdyby było ich więcej – poziom naszej piłki młodzieżowej znacząco by wzrósł.

– Jakie masz cele na przyszłość?

– Mam trzy główne cele. Rozwój RemarLand Sokolik Cup – chcę, aby był turniejem globalnym, z udziałem drużyn z kilku kontynentów. Rozwój turnieju dziewcząt Trzuskawica Cup, który jednocześnie będzie wspierać dynamicznie rozwijającą się kobiecą piłkę nożną w Polsce. Projekt Polonia the Best Young Players – marzę, aby zawodnik odkryty przez fundację zagrał w reprezentacji Polski. To byłby dla mnie kolejny dowód na to, że to, co robimy, ma sens.

KTO ZAGRA W SOKOLIK CUP 2026

Drużyny zagraniczne

- FC Barcelona (obrońca tytułu)
- Atletico Gaucho Brazylia
- Feyenoord Rotterdam
- Lazio Rzym
- Olympique Lyon
- FC Porto
- Deportivo La Coruña
- 1.FSV Mainz
- Admira Wacker
- Vitória Guimarães
- Slovan Bratysława
- Lokomotiw Kijów
- Lokomotiva Zagrzeb
- Sparta Praga
- MTK Budapeszt
- Žalgiris Kaunas

Czołowe akademie w Polsce

- Zagłębie Lubin
- Pogoń Szczecin
- Wisła Kraków
- Śląsk Wrocław

Drużyny lokalne

- Dunajec Nowy Sącz
- Sandecja
- Sokoliki Stary Sącz
- Limanovia Limanowa
- 5 zespołów z eliminacji

Historie Lionela Messiego czy Cristiano Ronaldo pokazują, że talent to dopiero początek, kluczowa jest konsekwencja, ogromne znaczenie ma mentalność i styl życia. Ronaldo w wieku 40 lat nadal jest w topowej formie – to efekt pracy, dyscypliny i poświęceń. To właśnie takie historie powinny być inspiracją dla młodych zawodników

Zwycięzcy turnieju w latach 2011–2017



2011– DUNAJEC NOWY SĄCZ



2012–STRZELEC BUDZÓW



2013– SLOVAN BRATISLAVA



2014– ESCOLA VARSOVIA



2015– DYNAMO KIJÓW



2016– SPARTA PRAGA



2017–HERTHA BERLIN

Zwycięzcy turnieju w latach 2018–2025



2018– LEGIA WARSZAWA



2019– KORONA KIELCE



2021–LOKOMOTIV KIJÓW



2022– CELTA VIGO



2023– DEPORTIVO LA CORUNA



2024 –LOKOMOTIVA ZAGRZEB



2025– FC BARCELONA



To wyróżnienie być częścią tego wydarzenia

Joanna Walter, dyrektor zarządzający Hotelu „Perła Południa”:

Hotel Perła Południa od lat z ogromną radością i dumą funduje nagrodę dla zwycięskiej drużyny w Turnieju Sokolika w Starym Sączu. Jest dla nas ogromnym wyróżnieniem bycie częścią tego wydarzenia, które łączy pasję, inspiruje młode talenty, daje nadzieję i pokazuje rywalizację sportową w najczystszej formie.

Z podziwem obserwujemy jak turniej – dzięki staraniom prezesa Tomasza Popieli – zmienia swoje oblicze, osiągając coraz wyższy poziom i przyciągając wyjątkowych ludzi, młode talenty przekraczając kolejne granice. Najpiękniejsze jest jednak to, że przez lata staliśmy się dla siebie – Przyjaciele Fundacji „Ja też mam marzenia” – jak rodzina, pełna wzajemnego wsparcia, życzliwości i wspólnych wartości.

Trzymamy kciuki za młodych sportowców, ich trenerów, rodziny – niech zapal i wiara w zwycięstwo nie opuści ich nigdy.

Fair play, współpraca i szacunek

Jacek Lelek, burmistrz Starego Sącza:

– Międzynarodowy Turniej Sokolika, w tym roku 15. Jubileuszowy, to dziś najważniejsza sportowa marka Starego Sącza i wydarzenie, które od lat buduje rozpoznawalność naszego miasta daleko poza granicami Polski. Cieszy mnie, że do Starego Sącza przyjeżdżają młodzi piłkarze z najlepszych akademii piłkarskich Europy i świata, ich trenerzy, rodziny i kibice. W tym roku Stary Sącz będzie gościł nawet akademię klubu Atletico Gaucho z brazylijskiego Porto Alegre. Dzięki temu nasze miasto staje się miejscem spotkania różnych kultur, sportowych emocji i pięknych wartości, takich jak fair play, współpraca i szacunek. Turniej pokazuje również, że nawet w niewielkim mieście można organizować wydarzenia na najwyższym europejskim poziomie. To ogromna promocja naszej gminy i całej Sądecczyny, ale także impuls dla lokalnej przedsiębiorczości, turystyki i aktywności mieszkańców. Sokolik to coś więcej niż piłka nożna – to święto młodości i sportu, to wydarzenie, które integruje, inspiruje i udowadnia, że marzenia oraz konsekwencja mogą prowadzić do wielkich rzeczy.

W pasji tkwi prawdziwa siła

Janusz Komurkiewicz, członek Zarządu FAKRO:

– W FAKRO wierzymy, że prawdziwa siła rodzi się z pasji. Dlatego z dumą od lat wspieramy Turniej Sokolika – wyjątkowe, międzynarodowe wydarzenie, które każdego roku gromadzi młodych piłkarzy z różnych zakątków świata. To nie tylko sportowa rywalizacja na wysokim poziomie, ale także przestrzeń do budowania relacji, wzajemnego szacunku i wymiany doświadczeń już od najmłodszych lat. Turniej pokazuje, że sport potrafi łączyć ludzi ponad granicami i językiem, ucząc współpracy, wytrwałości oraz otwartości na innych. Jako firma wywodząca się z Sądecczyny szczególnie cieszymy się, że możemy wspierać inicjatywę, która promuje nasz region na arenie międzynarodowej i daje młodym ludziom możliwość rozwijania talentów oraz realizowania swoich marzeń. W FAKRO wierzymy, że właśnie w pasji tkwi prawdziwa siła – zarówno w sporcie, jak i w codziennym działaniu.

Tutaj zaczynają się historie przyszłych mistrzów

Monika Młynarczyk, dyrektor marketingu WIŚNIOWSKI:

– Jesteśmy przekonani, że sport stanowi jedną z najważniejszych przestrzeni rozwoju młodych ludzi, kształtując ich charakter, ucząc wytrwałości i współpracy. Dlatego z pełnym zaangażowaniem włączamy się w inicjatywę rozwijającą potencjał dzieci i młodzieży. Traktujemy to nie jako zwykły sponsoring, lecz jako odpowiedzialną inwestycję w przyszłe pokolenie. Wspieramy rozwój kompetencji, które procentują przez całe życie – pewności siebie, wytrwałości, zdrowych nawyków oraz odwagi w realizacji ambitnych celów. Sokolik Cup to dla nas szczególne wydarzenie: projekt, który wyrósł z lokalnej inicjatywy w Starym Sączu i z roku na rok przyciąga coraz więcej młodych zawodników oraz drużyn z całej Polski i Europy, dynamicznie zwiększając swoją skalę i znaczenie. Turniej jest dla nas wyjątkową przestrzenią, w której sportowe emocje spotykają się z pasją i marzeniami młodych zawodników. To właśnie tutaj zaczynają się historie przyszłych mistrzów, którym z satysfakcją możemy towarzyszyć od samego początku ich drogi.

PREVIOUS WINNERS



REMARLAND
SOKOLIK
Cup
15 EDITION

U10

2011	DUNAJEC NOWY SĄCZ	
2012	STRZELEC BUDZÓW	
2013	SLOVAN BRATISLAVA	
2014	ESCOLA VARSOVIA	
2015	DYNAMO KIEV	
2016	SPARTA PRAHA	
2017	HERTHA BERLIN	
2018	LEGIA WARSZAWA	
2019	KORONA KIELCE	
2020		
2021	LOKOMOTIV KIEV	
2022	CELTA VIGO	
2023	DEPORTIVO LA CORUNA	
2024	LOKOMOTIVA ZAGREB	
2025	FC BARCELONA	

5TH-7TH JUNE 2026

Barcelona, Porto, Feyenoord i Lazio w Starym Sączu.



Znamy grupy jubileuszowego Sokolik Cup

Stary Sącz znowu stanie się jednym z najważniejszych punktów na mapie dziecięcej piłki w Europie. W dniach 6–7 czerwca odbędzie się jubileuszowa, 15. edycja RemarLand Sokolik Cup – turnieju, który przyciąga nad Poprad znane akademie piłkarskie, młode talenty i skautów patrzących znacznie dalej niż tylko na wynik meczu.

W tegorocznej edycji wystąpi 36 zespołów z 17 krajów. Na boiskach zobaczymy drużyny, których nazwy działają na wyobraźnię nawet dorosłych kibiców: FC Barcelona, FC Porto, Feyenoord Rotterdam, Lazio Rzym, 1. FSV Mainz 05, Sparta Praga, Lokomotiv Kijów, Vitória Guimarães czy Admira Wacker. Do Starego Sącza przyjadą także goście z Brazylii – Atletico Gaucho.

Losowanie grup odbyło się w Starym Sączu. Ceremonię poprowadzili Krzysztof Szewczyk i Robert Mysior, a nad jej przebiegiem czuwał Tomasz Popiela, prezes Fundacji „Ja też mam marzenia”, związany z organizacją turnieju od jego początków. Jak co roku w losowaniu pomagali partnerzy i sponsorzy wydarzenia.

Dla zespołów z Sądecczyzny los nie był szczególnie łaskawy, choć z punktu widzenia kibiców trudno wyobrazić sobie ciekawsze zestawienia.

Dunajec Nowy Sącz trafił między innymi na portugalską Vitórię Guimarães i austriacką Admirę Wacker. Sandecja zmierzy się z Feyenoordem Rotterdam, niemieckim 1. FSV Mainz 05 oraz brazylijskim Atletico Gaucho. Sokoliki Stary Sącz zagrają w grupie, którą bez przesady można nazwać „grupą śmierci” – z FC Porto, Lazio Rzym i Hoover Budapest. Bardzo wymagające zadanie czeka także MKS Limanovia, która podobnie jak przed rokiem trafiła na FC Barcelonę, obrońcę tytułu z 2025 r. W tej samej grupie znalazły się również Sparta Praga i Lokomotiv Kijów.

RemarLand Sokolik Cup to wydarzenie, w którym lokalne drużyny mogą sprawdzić się z akademiami wielkich klubów, a młodzi zawodnicy dostają doświadczenie, jakiego nie da się odtworzyć na codziennym treningu. Jest stres, tempo, różne style gry, różne języki na boisku i trybunie, które potrafią ponieść jak w dorosłym futbolu.

W 2025 r. po zwycięstwo sięgnęła FC Barcelona, która w finale pokonała Akademię Piłkarską Bronowice Lublin. Teraz Katalończycy wracają do Starego Sącza jako obrońcy tytułu, ale jubileuszowa edycja zapowiada się na tyle mocno, że droga po puchar może być wyjątkowo wymagająca.

Turniej organizowany przez Fundację „Ja też mam marzenia” jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych piłkarskich imprez dziecięcych w regionie i jednym z tych wydarzeń, które pokazują, że fenomenalna piłka nie zawsze zaczyna się na wielkich stadionach.



IDEA SOKOLIK CUP

Turniej Remar Land Sokolik Cup od początku swojego istnienia opiera się na jasnej i konsekwentnej idei: rozwój młodych zawodników poprzez sport, edukację i międzynarodowe doświadczenie.

Sokolik Cup to nie tylko rywalizacja sportowa. To projekt wychowawczy i społeczny, który promuje:

- fair play i kulturę gry
- budowanie relacji między zawodnikami z różnych krajów
- rozwój umiejętności sportowych i mentalnych
- pasję do piłki nożnej jako styl życia
- integrację i wymianę doświadczeń między akademiami

Dzięki temu turniej staje się miejscem, gdzie sport łączy się z wychowaniem, a młodzi piłkarze uczą się nie tylko gry, ale także odpowiedzialności, współpracy i szacunku.



FOT. ADRIAN MARAŚ



Jayden Danns

Talent z miasta Beatlesów

Uczestniczył w turnieju Sokolika z 2016 r. w barwach Liverpoolu. 21 lutego tego roku piekielnie zdolny Jayden Danns zadebiutował w pierwszym zespole 19-krotnych Mistrzów Anglii. Było to w domowym starciu 26. kolejki Premier League przeciwko Luton. Młody piłkarz pojawił się na murawie słynnego Anfield na ostatnie sekundy i wraz z kolegami z zespołu mógł świętować triumf 4:1. Kolejną okazję do zaprezentowania swoich umiejętności w rodzimej elicie zawodnik otrzymał w sobotę 2 marca. Liverpool ograł Nottingham Forest na wyjeździe 1:0 (gol Nuneza w 99. minucie), a Danns w 84. minucie zmienił na placu gry Cody'ego Gakpo. 28 lutego zawodnik rozegrał mecz w ramach 5. rundy Pucharu Anglii przeciwko Southampton. Ekipa z Miasta Beatlesów wygrała 3:0, a Danns (wszedł w 63. minucie) dwukrotnie wpisał się na listę strzelców!



Karol Borys

Karol Borys to uczestnik turnieju Sokolika z roku 2016. Wraz z zespołem Śląska Wrocław zajął 3 miejsce w turnieju. W tzw. małym finale strzelił dwie bramki drużynie FC Liverpool. Dziś jest zawodnikiem holenderskiego klubu KVC Westerlo. Młodzieżowy reprezentant Polski. Z orzelkiem na piersi zanotował 46 występów zdobywając do tej pory 10 bramek.



Turnieje Sokolik Cup 2026

Ze Starego Sącza na piłkarskie areny

Jednym z najlepszych dowodów na realny wpływ turnieju RemarLand Sokolik Cup są historie młodych zawodników, którzy kilka lat po udziale w rozgrywkach trafiają na zawodowy poziom.

Boris Mamuzah Lum

- W 2017 roku wystąpił w turnieju jako zawodnik Herthy Berlin;
- Jego drużyna wygrała finał ze Śląskiem Wrocław (2:0);
- 8 lat później zadebiutował w pierwszym zespole Herthy;
- W wieku 16 lat i 363 dni został najmłodszym zawodowym piłkarzem w historii klubu.

Pascal Mozie

To kolejny przykład zawodnika, który przeszedł drogę od dziecięcego turnieju do profesjonalnej piłki.

- Uczestnik Sokolik Cup 2018 (U10) w barwach Legii Warszawa;
- Wybrany do Drużyny Marzeń turnieju (MVP);
- W wieku 17 lat zadebiutował w Ekstraklasie;
- Swój pierwszy mecz rozegrał w barwach Legii Warszawa, wchodząc na boisko w 70. minucie spotkania przeciwko Cracovii.

Jayden Danns

- Uczestnik Sokolik Cup 2016 (Liverpool FC);



- W wieku 18 lat zadebiutował w pierwszym zespole Liverpoolu.

Antoni Kozubal

- Uczestnik Sokolik Cup 2014 (Beniaminek Krosno);
- Dziś kluczowy zawodnik Lecha Poznań;
- Kapitan reprezentacji Polski U21;

Karol Borys

- Uczestnik Sokolik Cup 2017 (Śląsk Wrocław);
- Młodzieżowy reprezentant Polski;
- Obecnie zawodnik NK Maribor;

Takie historie najlepiej pokazują, że Sokolik Cup to nie tylko turniej – to realny etap w drodze do wielkiej piłki.

Wyprzedaż 2025




Nissan Qashqai MHEV 4x4

Cena 149 500 PLN

WIKAR

tel. 18 4140420

Nowy Sącz

ul. Węgierska 168

CHERY wyprzedaż rocznika 2025

Zyskaj do 25 000 zł**



TIGGO 4

DOSTĘPNY W WERSJI
SUPER HYBRID HEV

CENA OD 95 900 ZŁ



TIGGO 7

DOSTĘPNY W WERSJI
BENZYNOWEJ I SUPER HYBRID
TYPU PLUG -IN (PHEV)
OPCJA Z NAPĘDEM AWD

CENA OD 106 900 ZŁ*



TIGGO 8

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

CENA OD 130 900 ZŁ*



TIGGO 9 AWD

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

CENA OD 209 900 ZŁ

** SUMA
KORZYŚCI

UBEZPIECZENIE
OC/AC NA 1 ROK ZA 1 ZŁ

FINANSOWANIE
OD 100%

OPONY ZA 1 ZŁ
(DOTYCZY POJAZDÓW W WERSJI SPALINOWEJ)

7 lat gwarancji lub 150 000 km

*Cena obowiązuje dla wybranych pojazdów w ramach wyprzedaży rocznika 2025



WIKAR

tel. 506190520

Nowy Sącz

ul. Węgierska 168

Partnerzy wydania:



Markizy pionowe

– ochrona wnętrza przed upałem

35 lat
razem

FAKRO®

INNOVIEW
LINE

Gdy cieszymy się słońcem, markizy pionowe chronią nasz dom przed upałem.

Markizy, zwane również screenami, obniżają temperaturę pomieszczenia nawet o 10°C w gorące dni. Zapewniają odpowiednią ilość naturalnego światła, umożliwiają widok na okolicę oraz w wielu wersjach pełnią funkcję moskitiery. Markizy Solar reagują na słońce i samoczynnie rozwijają się w upalne dni chroniąc pomieszczenia przed nagrzewaniem.

OKNA | MARKIZY | BRAMY



zeskanuj kod
i poznaj zalety
markiz pionowych

fakro.pl

Partnerzy wydania:





FAKRO – historia sądeckiej firmy, która stała się światową marką

» Rozmawiała Gabriela Wolińska

Zaczynali od marzeń, determinacji i wyjazdów na targi Polonezem. Dziś FAKRO jest jedną z najbar-dziej rozpoznawalnych polskich marek na świecie, obecną w po-nad 70 krajach. O historii firmy, sądeckich korzeniach, wyzwaniach branży i znaczeniu polskiego kapitału opowiada JANUSZ KO-MURKIEWICZ, Członek Zarządu ds. Marke-tingu FAKRO.

– FAKRO świętuje w tym roku 35-lecie działalno-ści. Z perspektywy czasu bardziej jest to dla Pana powód do dumy czy niedowierzania?

– To przede wszystkim ogromna satysfak-cja i wdzięczność wobec ludzi, którzy przez te 35 lat tworzyli tę firmę. Gdy zaczynaliśmy na początku lat 90., nikt nie przypuszczał, że z niewielkiej rodzinnej firmy z Nowego Sącza powstanie globalna marka obecna dziś w ponad 70 krajach świata. Pamiętam po-czątki bardzo dobrze – pierwsze targi, wy-jazdy Polonezem, samodzielne budowanie stoisk, nieustanne uczenie się rynku. Dzisiaj, kiedy patrzymy na skalę działalności FAKRO, rzeczywiście można czasem pomyśleć, że to historia wręcz nieprawdopodobna.

– Ale sukces nie przyszedł od razu.

– Oczywiście. Początki były bardzo trud-ne. Polska dopiero uczyła się wolnego rynku. Brakowało kapitału, doświadczenia, techno-logii. Rynek okien dachowych praktycznie nie istniał. Najpierw trzeba było przekonać ludzi, że poddasze może być pełnowarto-ściową częścią domu. Dziś to wydaje się na-turalne, ale wtedy była to prawdziwa zmiana sposobu myślenia o budowaniu. Od począt-ku postawiliśmy jednak na jakość, rozwój i innowacyjność. Bardzo szybko zrozumieli-śmy też, że jeśli chcemy się rozwijać, musi-my wyjść poza Polskę. I właśnie eksport stał się jednym z fundamentów naszego sukcesu.

– Mimo globalnej skali działalności FAKRO nadal mocno podkreśla swoje sądeckie korzenie.

– Bo to jest część naszej tożsamości. FA-KRO powstało w Nowym Sączu i tutaj mamy serce firmy. Stąd wyrosliśmy i tutaj rozwija-ły się kolejne pokolenia pracowników. Bardzo wielu ludzi pracuje z nami od kilkunastu czy nawet kilkudziesięciu lat. To buduje coś wię-ciej niż firmę, buduje wspólnotę. Często pod-czas zagranicznych spotkań słyszę, że Pol-ska kojarzy się partnerom właśnie z FAKRO. To pokazuje, że także z Nowego Sącza można tworzyć rzeczy o światowej skali.

– W jubileuszowym roku często powtarzacie ha-sło „35 lat razem”. Dlaczego jest ono dla Państwa tak ważne?

– Bo sukcesu nie buduje się samemu. Za FAKRO stoją ludzie, pracownicy, partnerzy handlowi, dekarze, architekci, dystrybuto-ry. To oni współtworzyli tę markę przez 35 lat. Dlatego chcieliśmy, żeby jubileusz był przede wszystkim podziękowaniem dla tych wszystkich środowisk. Przez ostatnie miesi-ące organizowaliśmy wiele spotkań i wydarzeń właśnie tutaj, w Nowym Sączu i regionie. To były rozmowy, szkolenia, wspomnienia, ale też patrzenie w przyszłość. Dla mnie osobi-ście najcenniejsze jest to, że wiele osób jest z nami od początku albo od bardzo wielu lat.



– Branża budowlana i stolarki otworowej przeży-wa dziś trudniejszy okres. Jak FAKRO odnajduje się w tej rzeczywistości?

– Rzeczywiście, ostatnie lata są wymaga-jące dla całej branży budowlanej – zarów-no w Polsce, jak i w Europie. Wysokie stopy procentowe, spowolnienie inwestycji mieszkaniowych, wzrost kosztów budowy czy niepewność gospodarcza wpływają na cały rynek. Jednak patrzymy na to spokojnie i dłu-gofalowo. FAKRO przez 35 lat funkcjonowało w różnych warunkach gospodarczych. Były momenty bardzo dynamicznego wzrostu, ale były też kryzysy. Nauczyliśmy się budo-wać firmę odporną na zmiany. Dziś kluczo-wa jest dywersyfikacja – zarówno rynków, jak i produktów. Nie jesteśmy już wyłącznie producentem okien dachowych. Rozwijamy okna pionowe, schody strychowe, akcesoria, inwestujemy w nowe rozwiązania. Jesteśmy obecni na wielu rynkach świata, dzięki cze-mu łatwiej zachować stabilność.

– W wielu wywiadach podkreślacie znaczenie pol-skiego kapitału.

– Ponieważ kapitał ma narodowość. Silne polskie firmy budują bezpieczeństwo gospo-darcze kraju, tworzą miejsca pracy, rozwija-ją technologie i płacą podatki tutaj, w Pol-sce. My od początku rozwijamy FAKRO jako firmę opartą w 100 proc. na polskim kapita-le i uważamy, że to ma ogromne znaczenie. Dzisiaj coraz bardziej widzimy, jak ważne jest

posiadanie własnych marek i własnego prze-mysłu. Polskie firmy coraz skuteczniej kon-kurują na świecie i pokazują, że można two-rzyć nowoczesne produkty najwyższej jakości właśnie tutaj, w Polsce.

– A jakie są dziś największe wyzwania dla branży?

– Na pewno demografia i sytuacja mieszkaniowa młodych ludzi. Budownictwo za-wsze było silnie związane z poczuciem bezpieczeństwa i stabilności. Jeśli młode pokolenie ma utrudniony dostęp do mieszkani czy kredytów, to wpływa na cały rynek. Drugim wyzwaniem jest ogromna konkurencja międzynarodowa i rosnące koszty produkcji w Europie. Dlatego tak ważne są innowacje, automatyzacja i inwestowa-nie w rozwój technologiczny. Pomimo tych wyzwań wierzę, że Polska nadal będzie się budować. Ludzie zawsze będą potrzebować mieszkań, domów i komfortowej przestrze-ni do życia.

– I na koniec – czego życzyć FAKRO na kolejne lata?

– Żebyśmy nadal potrafili zachować to, co było fundamentem naszego sukcesu od-wagę, konsekwencję, umiejętność budowa-nia relacji. Technologia jest ważna, innowacje są ważne, ale ostatecznie każdą firmę tworzą ludzie i wzajemne zaufanie. Nasza histo-ria pokazuje, że z lokalnej firmy można stwo-rzyć globalną markę i skutecznie konkurować z największymi na świecie.

dts²⁴

Wydawca:

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

Redakcja:

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

Redaktor naczelny Wydawnictwa Dobre:

Wojciech Molendowicz,
w.molendowicz@dts24.pl

Redaguje Zespół:

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

Redaktor senior:

Jerzy Widel

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń:

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

Biuro Reklam i Ogłoszeń:

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

Dyrektor ds. kolportażu:

Mateusz Węglowski-Król,
tel. 665 270 230

Dyrektor Graficzny:

Piotr Płachta

Dyrektor Pionu Audio-Video

Piotr Gorzawski

Druk:

Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.

Partnerzy wydania:





Stolik dobroczynności w Polsce został przewrócony

»→ Rozmawiał Wojciech Molendowicz



Marcin Kałużny

Rozmowa z MARCINEM KAŁUŻNYM, prezesem stowarzyszenia Sursum Corda w Nowym Sączu.

– Od ilu lat zbieracie pieniądze na pomoc chorym dzieciom?

– Pieniądze na potrzeby dzieci zbieramy mniej niż połowę mojego życia, a ponad połowę pracuję w organizacji pozarządowej, w stowarzyszeniu Sursum Corda. Jeżeli dodam, że mam ponad pięćdziesiąt lat, to można łatwo policzyć, że ponad ćwierć wieku musi mieć stowarzyszenie. W tamtym roku obchodziliśmy jubileusz.

– Liczyliście kiedyś, ile pieniędzy zebraliście przez te 26 lat?

– Tak. I publikujemy te informacje także na naszej stronie internetowej. W tym roku po zamknięciu bilansu będzie aktualizacja, bo co roku te cyfry poprawiamy. To jest ponad 15 mln zł, które zainwestowaliśmy w leczenie i rehabilitację. I trochę pieniędzy jest też na rachunku bankowym, bo to nie jest tak, że sto procent cały czas jest wydawane. Zawsze jest jakaś rezerwa. W tej chwili też czekamy na wyniki, efekty zbiórki półtora procenta podatku, więc niebawem znowu stan konta pójdzie do góry.

– 15 mln zł zebrane w 26 lat. Co sobie myślisz, kiedy słyszysz, że w ciągu dziewięciu dni bezpośredniej transmisji internetowej Łatwogang zebrał na leczenie dzieci chorych na raka 251 mln zł.

– Jadąc tutaj, słyszałem, że to już 257 mln zł (rozmowa z 27 kwietnia – przyp. red.). Wskazówka cały czas chyba jeszcze idzie do góry, bo spływają te wpłaty. Myślę, że powiem coś, z punktu widzenia wielu organizacji pozarządowych – stolik dobroczynności i fundraisingu w Polsce został przewrócony. Został dwukrotnie pobity rekord świata, więc

mamy wynik najlepszy na kuli ziemskiej. I pewnie teraz dobra chwila zejdzie, zanim uda się go komukolwiek pobić. Rekordem dotychczasowym było chyba 20 mln dolarów. To pokazuje siłę tego typu akcji streamingowej. Bo czym innym są akcje, które robi WOŚP, czym innym jest nasza działalność, czyli wspomniane 15 mln zł.

– Czyli Sursum Corda milion rocznie, a tu 250 mln w tydzień.

– Tak i myślę, że tu mają znaczenie dwie kwestie. Czasami jest tak w życiu, że przychodzi ktoś i nie wie, że coś jest prawie niemożliwe. Robi to i okazuje się, że to jest możliwe. Tego typu akcje streamingowe do tej pory przynosiły efekty, ale nie aż tak spektakularne. Ale też powiedzmy sobie szczerze, że sami organizatorzy nie liczyli na taki wynik. To przeszło ich wyobrażenia, bo chcieli zebrać 500 tys. zł.

– Jakie uczucie ci towarzyszyło, kiedy oglądałeś finał tej akcji? Poczułeś ukłucie zazdrości?

– Myślę, że to była cała paleta różnych emocji i odczuć. Nieprawdopodobny szacunek, że przy tak skromnych zasobach organizacyjnych to przedsięwzięcie potrafiło się przerodzić w pospolite ruszenie. Zerowe nakłady organizacyjne, wystarczyła kamera internetowa i mikrofon. Niewątpliwie jest dysproporcja między nakładami, które zwykle towarzyszą tego typu akcjom zbiórkowym, które mają mocno podnieść emocje i pociągnąć za sobą tłumy, w porównaniu z tym, co tutaj się udało zrobić. Niebawem robotę i efekt przyniosła obecność osób rozpoznawalnych. Tak zwanych celebrytów, influencerów. Zresztą od początku fundacja ta bazuje na tego typu scenariuszu. Kto ma dzieci w wieku kilku czy kilkunastu lat, ten wie, że oprócz tego, że na pewnym etapie chce się być strażnikiem, policjantem albo lekarzem,

FOT. ARCH. SURSUM CORDA

REKLAMA



RTX
Fabryka Okien

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

**OKNA
DRZWI
BRAMY
ROLETY**







Partnerzy wydania:





to też się chce być youtuberem. I to jest też znamieny znak czasu. Natomiast niewątpliwie odwaga wykorzystania technologii, siła mediów społecznościowych pokazała, co jest w stanie sprawić.

– Nie powiedzialesz czy poczułeś zazdrość?

– Tak, to uczucie też się pojawiło. Ja myślę, że dzisiaj u wielu szefów organizacji pozarządowych w Polsce pada takie pytanie: co zrobilibyśmy nie tak, że nam się to do tej pory nie udało? Albo: dlaczego do tychczas nie wpadliśmy na taki pomysł? Albo co moglibyśmy zrobić, żeby tak błysnąć, być tak skuteczni?

– I jak sobie odpowiadacie na to pytanie w Sursum Corda?

– My mamy trochę inną filozofię budowania efektu. Jesteśmy zorientowani na zupełnie inne wzrosty i na czym innym jest oparta organizacja. Nie jesteśmy też podmiotem, który jest skupiony wyłącznie na zbiórkach na leczenie i rehabilitację. To jest działalność dodatkowa, którą prowadzimy, nieodpłatnie jako wolontariusze w pełnym zakresie, bo nie ma nikogo zatrudnionego na etacie w tym obszarze. Realizujemy projekty, pozyskujemy z publicznych źródeł środki finansowania, natomiast zbiórkę prowadzimy w tak zwanym międzyczasie. Więc zawsze tym wszystkim, którzy się do nas zgłaszają, odpowiadamy pozytywnie. W tej chwili mamy około dwustu podopiecznych. To są i dzieci, i dorośli, to są osoby chore onkologicznie i to są osoby np. po wypadkach. Kiedyś to były operacje serc dzieci ratujące życie. To są różne historie. I my też mamy swoje rekordy. Myślę, że na miarę Nowego Sącza to było też znamienne, bo uzbieranie ponad miliona złotych w trzy tygodnie to jest wyzwanie. I do tego jeszcze wtedy nie mieliśmy influencerów i rozpoznawalnych twarzy, więc myślę, że też mamy czym się pochwalić na miarę swoich możliwości, zasobów i skali działania. Jestem dumny z każdej złotówki, z każdego uratowanego życia. To są niebywale historie i nie da się porównać efektu liczby zer do faktu uratowanego życia. Ale jeszcze raz chciałbym podkreślić:

podziwiam spontaniczność, emocjonalność i możliwość porwania Polaków do współdziałania. Jak jest dobry wspólny cel, to potrafimy się zjednoczyć.

– A czym Polaków porwali organizatorzy tej zbiórki?

– Myślę, że taką naturalnością, bezpośredniością. Mam wrażenie, że to jest też specyficzna grupa odbiorców, ludzi młodych, którzy w różnego typu mediach społeczno-sciowych są aktywni.

– Ale młodzi nie mają pieniędzy!

– Ale mają przełożenie na swoich rodziców. Myślę, że nieważne do kogo dotrzemy, ważne, jaki jest efekt. I w tym przypadku niewątpliwie wiele serc czy portfeli zostało otwartych przez dzieci. A jak wiadomo dzieciom się nie odmawia. Natomiast skala zasięgów, ta kaskadowa kula śnieżna, która się wytworzyła, przyciągnęła i pociągnęła wiele rozpoznawalnych twarzy ludzi, którzy się chcieli pokazać przy tego typu przedsięwzięciu.

– Ktoś powiedział, że my Polacy reagujemy emocjonalnie i zbiórka Łatwoganga trochę jest podobna do momentu rozpoczęcia wojny na Ukrainie. Polacy powiedzieli: zapraszamy Ukraińców do swoich domów, jeździliśmy po nich na granicę, zbieraliśmy pieniądze i wszyscy pomagali... I to się szybko skończyło.

– Pomoc wymaga cierpliwości, metodyki działania i konsekwencji. Dla przykładu – mamy w Krakowie pod opieką dziewczynę, młodą Ukrainkę chorą onkologicznie, która jest pozbawiona jakichkolwiek świadczeń w tej chwili, bo wiemy, jaka została podpisana ustawa pozbawiająca osoby niepracujące z Ukrainy wsparcia i pomocy. Mamy seniorów ukraińskich, którzy dostają obiady czy karty zakupowe. A to wsparcie jest bezwzględnie konieczne, bo to są często osoby w wieku senioralnym albo w sytuacji zdrowotnej, która uniemożliwia podjęcie pracy. I to są trudne sytuacje, to jest po prostu smutne, tragiczne i przykre, że niestety tak to działa.

Z Małopolski nad morze po życie. Łatwogang znów rozbił bank i udowodnił, że Polacy to mistrzowie mobilizacji

Zaledwie 52 godziny zajęło Piotrowi Hanckemu, znanemu w sieci jako Łatwogang, przejechanie rowerem z Zakopanego do Gdańska. Zmęczenie mięśni w trakcie tej podróży musiało być potężne, ale to właśnie o mięśnie toczyła się gra. Ponad 19,8 miliona złotych zebranych w jeden weekend na terapię genową dla trzech chłopców chorych na DMD to kolejny dowód na to, że w społecznych zrywach Polacy nie mają sobie równych.

Licznik bił szybciej niż serce

W piątek (22 maja br.), tuż po godzinie 16:00, influencer wyruszył z serca polskich Tatr w stronę Bałtyku. Bez wielomiesięcznych przygotowań fizycznych, ale z celem na wagę życia: zebrać astronomiczne kwoty na ratowanie życia dzieci. Hancke znalazł sposób, by skupić uwagę tysięcy ludzi wokół cierpienia innych i to bez epatowania tanim sentymentalizmem, lecz stawiając na wymierne działanie.

Fakty i liczby:

- Dystans + czas: Około 660 kilometrów pokonanych w nieco ponad 2 doby (52 godziny).
- Maks (8 lat): główny impuls do startu wyprawy. Cel: 12 milionów złotych na terapię w USA dało się osiągnąć w niedzielę rano, na długo przed dojazdem do mety.
- Adaś (4 lata): kiedy zbiórka dla Maksa się zakończyła, otwarto kolejną. Zebranie 3,5 miliona złotych dla czternastolatka zajęło internautom raptem kilka godzin.
- Wojtuś (2 lata): gdy Łatwogang zbliżał się do tablicy z napisem „Gdańsk”, ruszyła trzecia skarbonka, wykręcając finalny, weekendowy bilans akcji na ponad 19,8 miliona złotych.

Anatomia empatii i zderzenie z rzeczywistością

Dystrofia mięśniowa Duchenne’a (DMD) to rzadka, bezlitosna i postępująca choroba genetyczna, która dotyka niemal wyłącznie chłopców. Prowadzi do stopniowego, nieodwracalnego zaniku mięśni. Zaczyna się od problemów z chodzeniem we wczesnym dzieciństwie, a z czasem uderza w układ oddechowy i w mięsień sercowy. Innowacyjna, niezwykle kosztowna terapia genowa dostępna m.in. w Stanach Zjednoczonych daje szansę na spowolnienie degradacji organizmu. W przypadku DMD kupienie czasu to synonim ratowania życia. wielomiesięcznych przygotowań fizycznych, ale z celem na wagę życia: zebrać astronomiczne kwoty na ratowanie życia dzieci. Hancke znalazł sposób, by skupić uwagę tysięcy ludzi wokół cierpienia innych i to bez epatowania tanim sentymentalizmem, lecz stawiając na wymierne działanie.

Przed startem Łatwogang zapowiadał, że po dotarciu do Gdańska... po prostu odwróci rower i wróci nim na południe. Na trasie Hancke przyznał, że przecenił swoje możliwości fizyczne i w trosce o własne zdrowie zrezygnował z powrotu na dwóch kółkach. Zamiast brnąć w fałszywy wizerunek niezniszczalnego herosa, pokazał ludzkie oblicze. Zmęczenie, ból i zwykła, prostolinijna kapitulacja ciała to coś, z czym każdy z nas potrafi się utożsamić. Metę przekroczył, witany przez tłumy i zaproszony na dach piętrowego autobusu, na którym czekali na niego m.in. 8-letni Maks i 4-letni Adaś.

Fenomen tłumy

Łatwogang udowodnił, że mechanizmy psychologii tłumy można skutecznie zaprząć do czynienia dobra. Zaledwie kilka tygodni wcześniej, pod koniec kwietnia, zorganizował charytatywny stream dla Fundacji Cancer Fighters, pomagającej dzieciom chorym na nowotwory. Transmisja trwała nieprzerwanie 9 dni. Pierwotny cel wynosił pół miliona złotych. Ostatecznie akcja wspierana przez raperów (m.in. Bedoesa), sportowców i dziesiątki tysięcy widzów zamknęła się kwotą ponad 251 milionów złotych. W szczytowym momencie relację oglądało 1,5 miliona osób jednocześnie.

– Polska to najlepszy kraj na świecie, nikt nie potrafi pomagać tak jak Polacy – podsumował wzruszony Hancke na mecie w Gdańsku.

AUTOREKLAMA

dts²⁴

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

Partnerzy wydania:





Nowy Sącz
Miasto Królewskie

Zapraszam!
Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA



11 CZERWCA
2026
CZW_18:00



ZAPOMNIANY DIABEŁ

Jan Drda

TEATR ROBOTNICZY
im. Bolesława Barbackiego
w Nowym Sączu



reżyseria: Jarosław Szewc



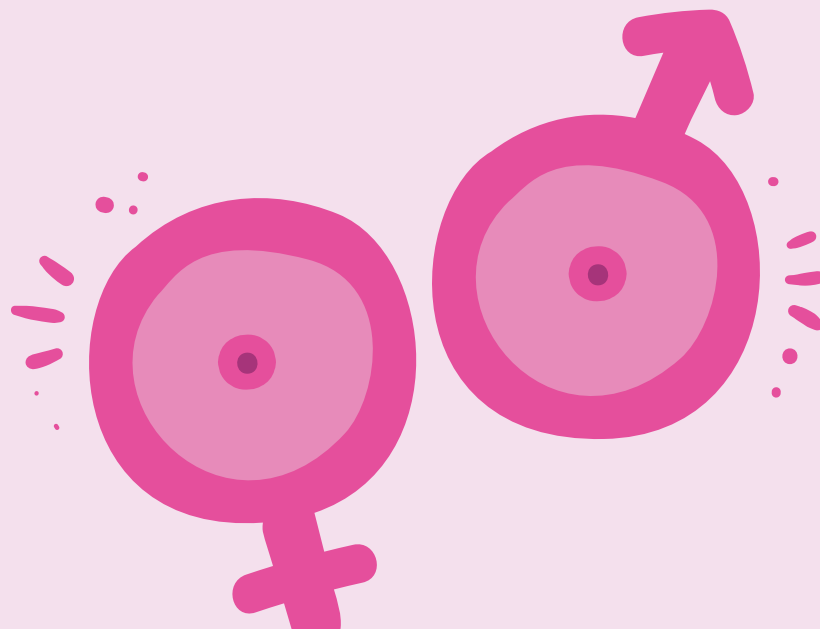
TEATR ROBOTNICZY
im. Bolesława Barbackiego
w Nowym Sączu

Andrzej Dembończyk i Alfred Dumas

BIURO matrymonialne.com

28 czerwca 2026 / 18:00

wznowienie spektaklu w opracowaniu zespołowym
według pierwotnej reżyserii Ewy Zielińskiej / dawniej Janus



DO ZOBACZENIA
Teatr GUDEJKO **ZA ROK**

Sądecka Jesień Kulturalna



Patronat Honorowy: Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel

UWAGA!!!
zmiana terminu spektaklu

13 września 2026 16:00 i 19:00

SPONSORZY GŁÓWNI Sądeckiej Jesieni Kulturalnej 2026

SPONSOR DIAMENTOWY



Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu
Al. Wolności 23 / tel. 500 27 37 27
www.mok.nowysacz.pl



Partnerzy wydania:



dts²⁴

dostępny w każdym miejscu na świecie



no, prawie w każdym :)

sprawdź



REKLAMA



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



**OKNA
DRZWI
BRAMY
ROLETY**



Partnerzy wydania:





Dba o Ciebie i Naturę

Mg

Ca

W Muszyniance oszczędzamy wodę dla przyszłych pokoleń. Chronimy zasoby przyrody, ograniczamy zużycie energii.

Dbamy o środowisko odzyskując plastik, szkło, papier, by kraina Muszynianki pozostała w najlepszej kondycji!

Muszynianka
NATURALNA WODA MINERALNA
CZĘŚCIOWO ODGAZOWANA
wysokozmineralizowana
zawiera magnez i wapń
1951
ROK ZAŁOŻENIA FIRMY
niskonasycona CO₂

Muszynianka inwestuje w odnawialne źródła energii, konsekwentnie angażujemy się w działania na rzecz ochrony środowiska naturalnego. Kontynuując tę proekologiczną strategię Muszynianka stała się akcjonariuszem w PolKa, by jako jeden z liderów tworzyć w Polsce funkcjonalny System Kaucyjny.



Zgodnie z unijną dyrektywą już w 2025 roku producenci będą zobowiązani do zbiórki 77 proc. sprzedanych butelek i ich recyklingu.


Muszynianka
www.muszynianka.pl

Partnerzy wydania:





OFERUJEMY:

- mięso drobiowe z własnej produkcji
- wędliny
- ryby mrożone
- nabiał
- konserwy mięsne i rybne
- pieczywo
- wyroby garmazeryjne

SIEDZIBA FIRMY / ZAKŁAD PRODUKCJI

ul. Chopina 6A
NOWY SĄCZ
tel. 18 547 29 03

SKLEPY FIRMOWE:

NR I - ul. Sobieskiego 9

NR II - ul. Chopina 6A
NOWY SĄCZ

www.gosdrob.pl



DLACZEGO WARTO JEŚĆ INDYKA ?

1. Ma najwyższe walory dietetyczno - zdrowotne.
2. Jest ubogi w tłuszcz i cholesterol, zawiera mniej nasyconych kwasów tłuszczowych niż pozostałe gatunki mięsa, ale więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych.
3. Jest polecany osobom cierpiącym na miażdżycę, otyłość, nadciśnienie, cukrzycę oraz rekonwalescentom i alergikom.
4. Jest łatwy w przyrządzaniu.
5. Ma najwyższy poziom pełnowartościowego białka wśród mięs drobiowych.
6. Zawiera cenne składniki odżywcze np. magnez, potas, żelazo, fosfor, cynk, selen, witaminy: B1, B2, B3, B6, B12.
7. Zawiera L-tryptofan - aminokwas działający korzystnie na nastrój i przyspieszający regenerację organizmu.

Mięso i wędliny na każdy stół!

ANS AKADEMIA NAUK
STOSOWANYCH
W NOWYM SĄCZU

REKRUTACJA
już od
8 czerwca

WYBIERZ DOBRY KIERUNEK **STUDIUM** W NOWYM SĄCZU

UCZELNIA PUBLICZNA 34 KIERUNKI STUDIÓW



www.ans-ns.edu.pl

Partnerzy wydania:



newac
GROUP

ISC LAT
1876 - 2026

GRIFIN
200



NEWAG S.A. to lider innowacji i niezawodności na polskim rynku kolejowym. Dzięki stabilnej pozycji i wieloletniemu doświadczeniu firma wyznacza kierunki rozwoju w produkcji nowoczesnych lokomotyw oraz elektrycznych zespołów trakcyjnych.

W ostatnich latach grupa kapitałowa NEWAG S.A. umocniła swoją dominującą rolę, dostarczając rozwiązania, które nie tylko spełniają, ale i wyprzedzają oczekiwania rynku.

PRZYSZŁOŚĆ NABIERA TEMPA

Partnerzy wydania:





AUTO-COMPLEX

7 7-LETNIA
POTRÓJNA
GWARANCJA

NOWY WYMIAR

przestrzeni

- 7-OSOBOWY SUV RODZINNY
- OD 6,7 L/100 KM ZUŻYCIA PALIWA
- 299 KM MAKSYMALNEJ MOCY



OD 172 900 ZŁ MGS9 PHEV

SANATORIUM

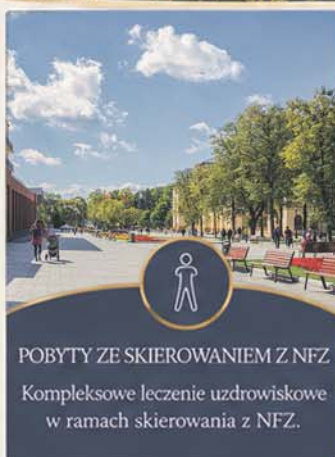
NAD KRYNICZANKĄ

KRYNICA-ZDRÓJ



POŁĄCZ
LECZENIE
Z WYPOCZYNIEM
W GÓRSKIM
KLIMACIE

- Leczenie uzdrowiskowe w sercu Krynicy-Zdroju
- Indywidualne podejście i doświadczony personel
- Nowoczesna baza zabiegowa
- Komfortowy wypoczynek i strefa relaksu



**WYJĄTKOWA
LOKALIZACJA**
U stóp Góry Parkowej,
w pobliżu Deptaku
Krynickiego i Pijalni
Główniej



**PROFESJONALNA
OPIEKA**
Wykwalifikowani lekarze
i fizjoterapeuci z pasją
do pomocy



**BOGACTWO
NATURY**
Klimat górski i naturalne
wody mineralne
wspierają leczenie



ZADBAJ O SIEBIE
Zregeneruj siły, odzyskaj
równowagę i ciesz się
życiem!

www.nadkrynica.pl

18 477 8730
kom. 734 141 645

ul. Ebersa 2-4,
33-380 Krynica-Zdrój

ZAPRASZAMY!

*Twoje zdrowie.
Nasza pasja. Twój czas.*

Partnerzy wydania:





41. Festiwal Teatrów Dzieci i Młodzieży

BAJDUREK

NOWY SĄCZ

16–18 czerwca 2026

wtorek–czwartek

godz. 10:00–14:00

Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ

w Nowym Sączu, ul. Długosza 3

sala im. Lucjana Lipińskiego



Finał z udziałem 16 dziecięcych i młodzieżowych grup teatralnych z całej Małopolski – wyłonionych w drodze eliminacji powiatowych

WSTĘP BEZPŁATNY

obowiązuje rezerwacja miejsc

program i szczegóły na stronie **mcksokol.pl**



ORGANIZATOR

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

**KULTURALNA
MAŁOPOLSKA**

PATRONAT HONOROWY

Łukasz Smółka
Marszałek
Województwa Małopolskiego

DOFINANSOWANIE



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

FINAŁ 48. Małopolskiego Festiwalu Orkiestr Dętych

ECHO TROMBITY

z udziałem najlepszych orkiestr z Małopolski

Szczegóły:

echotrombity.pl
mcksokol.pl

f @ y /mcksokol



**Miasteczko Galicyjskie
w Nowym Sączu**

26–28 czerwca 2026

piątek–niedziela

W programie: przemarsze i prezentacje muzyczne orkiestr

ORGANIZATOR

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

**KULTURALNA
MAŁOPOLSKA**

**echo
trombity**

Partnerzy wydania:



TURYSTYCZNY
HIT

ZAMEK W MUSZYNIE

**CUD
POLSKI
2024**

WEDŁUG
CZYTELNIKÓW
NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER MAGAZINE

DO ZOBACZENIA W MUSZYNIE

Wznoszący się dumnie nad doliną Popradu Zamek w Muszynie to miejsce, gdzie legenda ożywa pośród gór i mgieł Beskidu Sądeckiego. Dawna strażnica dziś zachwyca majestatycznymi murami, niezwykłą historią i widokami, które zapadają w pamięć na zawsze. Każdy krok po zamkowym wzgórzu przenosi w świat średniowiecznych tajemnic, bitew i dawnych opowieści. Stań na dziedzińcu zamku, poczuj ducha historii i odkryj jedno z najbardziej magicznych miejsc południowej Polski! Przymierz stroje z dawnej epoki w „Magicznym Zwierciadle”. Poznaj legendy i historie o czarownicach oraz harnikach - strażnikach dawnego Państwa Muszyńskiego.

www.muszyna.pl

Partnerzy wydania:





Nowy Sącz
Miasto Królewskie

Bezpłatne szczepienia przeciwko zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego HPV

Szczepienia przeciw HPV są szczepieniami zalecanymi. Zapobiegają przede wszystkim rakowi szyjki macicy oraz innym nowotworom (rak odbytu, sromu, pochwy, niektóre nowotwory głowy i szyi), które może powodować wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Warunki uczestnictwa:

- dostępna szczepionka - 9-walentna, skierowana przeciw 9 typom wirusa HPV **dla mieszkańców Nowego Sącza (dzieci, kobiet i mężczyzn)** w wieku od 15 do 26 roku życia (za pisemną zgodą rodzica w przypadku osób niepełnoletnich).

Zapisy telefoniczne pod numerami telefonu: 573 860 153, 798- 002-465, (18) 333-50-15 od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 do 18.00.

W pierwszeństwie szczepieniami będą objęte osoby, które otrzymały szczepienie przeciw HPV w 2025 r. i konieczne jest dokończenie cyklu szczepień (nie finansowanych z NFZ i Programu Powszechnych Szczepień)

Szczepienia i kwalifikacja lekarska będą odbywały się w siedzibie Komendy Straży Miejskiej w Nowym Sączu, ul. Lwowska 71, w soboty i niedziele w indywidualnie wyznaczonych godzinach i dniach przez podmiot leczniczy. Szczepienia realizowane będą do dnia 30.11.2026 r. lub do wyczerpania limitu szczepionek - decyduje kolejność zgłoszeń.

- Schemat szczepienia zależy od wieku, w którym rozpoczęto szczepienie.

Wiek w czasie rozpoczęcia szczepienia	2-walentna szczepionka	4-walentna szczepionka 9-walentna szczepionka
9 - 14 lat włącznie**	Schemat 2-dawkowy. Druga dawka w okresie od 5 do 13 miesięcy po podaniu pierwszej dawki.	Schemat 2-dawkowy. Druga dawka w okresie od 5 do 13 miesięcy po podaniu pierwszej dawki.
	Jeśli druga dawka szczepionki zostanie podana wcześniej niż 5 miesięcy po pierwszej dawce – podać trzecią dawkę.	
15 lat i powyżej	Schemat 3-dawkowy (0, 1, 6 miesięcy)	Schemat 3-dawkowy (0, 2, 6 miesięcy)

*wiek 9 lub 14 lat oznacza dziecko, które ukończyło 9 lub 14 lat.
**jeśli w wieku <14 lub 15 lat (w zależności od użytej szczepionki) odstęp między 2 dawkami jest krótszy niż zalecany, powinna być podana 3. dawka szczepionki (co najmniej 5 miesięcy po 1. dawce i co najmniej 3. miesiące po 2. dawce).
Obraz źródło : <https://szczepienia.pzh.gov.pl/dla-lekarzy/s> HYPERLINK "https://szczepienia.pzh.gov.pl/dla-lekarzy/szczepienia-hpv/schematy-szczepien-przeciw-hpv/"z HYPERLINK "https://szczepienia.pzh.gov.pl/dla-lekarzy/szczepienia-hpv/schematy-szczepien-przeciw-hpv/"czepienia-hpv/schematy-szczepien-przeciw-hpv/



ogropark.pl
+48 533 288 929

BRAMY
OGRODZENIA
DRZWI I OKNA
pvc, aluminiowe, stalowe



PROFILE
OCYNKOWANE
i aluminiowe



 WIŚNIEWSKI

 Alfen
ogrodzenia aluminiowe

 SCHÜCO

 MACIEJOWA k. Nowego Sącza

Partnerzy wydania:

28 maja 2026 | dts24 | 39



PRODUCENT
WYSKOJAKOŚCIOWYCH
KONCENTRATÓW
OWOCOWYCH



BIEGONICE
SKŁADY

BIEGONICE
showroom
łazienki

INSPIRACJE | PROJEKTY | WYPOSAŻENIE | DORADZTWO



ARMATURA



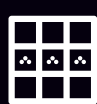
PRYSZNICE



UMYWALKI



WC



PŁYTKI



MEBLE

wielkie otwarcie
12-13.06.2026



☒ **stwórz**
ŁAZIENKĘ SWOICH MARZEŃ



DOŚWIADCZENIE
I PROFESJONALNE DORADZTWO



PROJEKT
DOPASOWANY DO CIEBIE



KOMPLEKSOWA
REALIZACJA I DOSTAWA



UL. WĘGIERSKA 148
33-300 NOWY SĄCZ
WWW.BIEGONICE.PL

Partnerzy wydania:



30.05 DZIEŃ DZIECKA W JUNGLI

11:00-19:00

Zrób zakupy za minimum 150zł, weź udział w zabawie i odbierz kartę podarunkową!

Pokazy edukacyjne z żywymi zwierzętami

Balonowe ZOO

Warsztaty kreatywne w stylu EKO

Malowanie buziek

Gra terenowa

Animacje dla dzieci

Dmuchańce



GALERIA
**Trzy
Korony**

Szczegóły i regulamin:

 **GaleriaTrzyKorony**

 **galeriatrzykorony.com.pl**



BROWAR I KUCHNIA

SEZAM
JUBILER

Aromat
RESTAURACJA

 **HELIOS**

 **FOTO-KEY**

Fikotk!

Partnerzy wydania:





Centrum
Materiałów
Budowlanych

Wszystko do budowy, remontu i wykończenia



**Sprzedaż
stacjonarna i online**

Zamów online lub kup
w naszym sklepie.



**Darmowy
odbiór w sklepie**

Zamów online i odbierz
bez dodatkowych opłat.



**Dostawa
do domu**

Szybka i wygodna dostawa
pod wskazany adres.



Sprawdź nas
www.ramex.pl



Zamów telefonicznie:
692 409 784

RAMEX — solidny partner Twojej budowy.

Partnerzy wydania:



Z życia Miasta

ts

Uroczyste otwarcie ratusza po modernizacji

Odrestaurowany budynek ratusza został udostępniony mieszkańcom miasta. Uroczyste otwarcie ratusza po ponad rocznym remoncie odbyło się 9 maja. Zaproszonych gości przywitał prezydent Ludomir Handzel. Jednym z elementów uroczystego otwarcia ratusza było odkopanie kapsuły czasu zakopanej 25 lat temu przez ówczesne władze miasta. Tradycja jest kontynuowana bo obecne władze zdecydowały się na uzupełnienie kapsuły o nowe pamiątki. Trafiło do niej przesłanie obecnych gospodarzy ratusza, a także m.in. Karta Nowosądeczanina, program Sąddeckiej Jesieni Kulturalnej z 2026 roku, spis najważniejszych wydarzeń, zdjęcia miasta, zapis cyfrowy sesji rady miasta, a także informacje o ważnych osobach, które w 2026 roku były związane z Nowym Sączem. Drobne rzeczy mogli również dołożyć obecni mieszkańcy miasta obecni przy wykopaniu kapsuły. Uroczystości otwarcia ratusza zakończyła Biesiada Nowosądeczan. Uczestnicy imprezy mogli spróbować lokalnych przysmaków oraz dziczyzny.



zdj. Jacek Mólka



Powstanie nowa hala sportowa

Prezydent Ludomir Handzel podpisał umowę na budowę nowej hali sportowej przy Zespole Szkół Ekonomicznych w Nowym Sączu. Będzie ona służyła zarówno Zespołowi Szkół Ekonomicznych, jak i Szkole Podstawowej nr 7. Projekt obejmuje budowę hali sportowej z zapleczem i pomieszczeniami pomocniczymi (socjalnymi, technicznymi, komunikacyjnymi) oraz windą – jako dobudowy do istniejącego budynku szkoły. Nowa hala z pełnowymiarowym boiskiem do piłki ręcznej o wymiarach 40mx20m, będzie dodatkowo wyposażona w pokoje trenerskie, salę ćwiczeń oraz szatnie (na parterze i piętrze).



Kosze, które zachęcają do segregacji odpadów

Na trzech nowosądeckich placach zabaw pojawiły się kolorowe kosze na odpady w kształcie kredek. Mają ułatwić segregację odpadów i promować proekologiczne postawy wśród mieszkańców miasta. Kosze znajdują się na Kocich Plantach oraz placach zabaw na os. Wojska Polskiego i os. Kochanowskiego. Pomysłodawcami nowych koszy są radni Jakub Prokopowicz, Dawid Dumana i Krzysztof Żiaja. Wcześniej takie rozwiązanie zastosowano w Centrum Aktywnego Wypoczynku na os. Wólki.



NABÓR DZIECI

**do Żłobka Miejskiego nr 2
w Nowym Sączu, ul. Podhalańska 38**

Trwają zapisy na pobyt dzieci w żłobku (**REKRUTACJA CIĄGLA**) dzieci od 20 tygodnia do 3 lat.
Wnioski o przyjęcie, można pobrać w żłobku w godzinach 8.00-15.00
lub na stronie internetowej Urzędu Miasta Nowego Sącza.

W NASZEJ OFERCIE MIĘDZY INNYMI :

- zdrowe smaczne posiłki,
- ciekawe zajęcia – rytmika, zajęcia sensoryczne itp.
- nowoczesne przestronne dobrze wyposażone sale,
- wydłużone godziny pracy żłobka od 6:00-19:00, dyżury w soboty,
- ciepła rodzinna atmosfera w kameralnych grupach

Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu
tel. 18 443 63 79, 782 847 253
Serdecznie zapraszamy

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:



Masz nową wiadomość



Pralnia wodno-chemiczna teraz

Kurtki, garnitury, suknie i tekstylia domowe.
Szybko i profesjonalnie.



Pralnia MAGIK 1 min temu

Odwiedź nas: Nadbrzeżna 20, Stary Sącz
Pon - Pt 7:00 - 18:00 | Sob 8:00 - 12:00



18 400 01 10 2 min temu

Przynieś tę gazetę i otrzymaj 10% rabatu na pranie. Obowiązuje tylko w siedzibie pralni w Starym Sączu.



Zeskanuj i sprawdź cennik

Pełen cennik usług na www.pralniamagik.pl
Ceny na stronie dotyczą klientów indywidualnych