

Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN

Ford
Wikar

Lideruj

PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

WIŚNIEWSKI
BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
30 lat 1991-2021

dts²⁴

KOBIETA, ZDROWIE,
UKRAINKA

8 marca 2022 | nr 10-12 (592-594)
gazeta bezpłatna

nakład: 20 000*
*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej

Kobietom, szczególnie ukraińskim, mężnych serc i pokoju





Muszyna przyjmie 700 uchodźców

Łącznie do gminy Muszyna trafi 700 uchodźców wojennych. 3 marca przyjechał pociąg z ponad 190 mieszkańcami Ukrainy. Do wieczora pojawiło się jeszcze 100 osób.

Do Muszyny mieszkańcy Ukrainy przybywają od ubiegłej niedzieli. Decyzją wojewody Łukasza Kmity, gmina ma przyjąć 700 osób. – Dzięki pomocy naszych mieszkańców i wolontariuszy, a także wyjątkowo hojnym darom, wyposażyliśmy wszystkich w najbardziej potrzebne rzeczy i tym samym stworzyliśmy uchodźcom drugi dom. Za chwilę w naszych szkołach i przedszkolach pojawią się ukraińskie dzieci. Wiem, że zostaną dobrze przyjęte. W Muszynie nie może być inaczej – stwierdza gospodarz gminy Jan Golba.

(NS)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Są gotowi umrzeć we Lwowie

Wolimy umrzeć we Lwowie niż wyjeżdżać w nieznane – takim stwierdzeniem zareagowali polscy lwowiaczy na propozycję przewiezienia ich na Sudeccyznę i umieszczenia w jednym z tutejszych ośrodków czasowych.

– Jesteśmy cały czas w kontakcie z naszymi rodakami przesłanymi w Polskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku we Lwowie, a jest to około stu osób – mówi Wiesława Borchyż, prezes

sudeckiego UTW. – Nie jest to kontakt łatwy, bo to wszystko starsze osoby, które albo nie używają poczty elektronicznej, albo reagują na maile po trzech dniach. Do kogo możemy, dzwonimy, pytamy, w czym możemy być pomocni, czego potrzebują. Najczęściej proszą nas o lekarstwa i jakieś drobiazgi, bo Lwów funkcjonuje w miarę normalnie, czynne są banki i sklepy spożywcze, więc mogą się zaopatrywać na bieżąco. Z drugiej strony, trzeba mieć świadomość, jak pomagać i nie robić tego nadmiernie spontanicznie i bez głowy. To też musimy tłumaczyć naszym rodakom we Lwowie. Wszystko, co chcemy przekazać komuś na Ukrainie, trafia do Przeworska do wielkiego rządowego centrum logistycznego i stamtąd jest przekazywane dalej. Los paczki adresowanej do kogoś we Lwowie jest mocno niepewny, bowiem przez granice przesyłane są w pierwszej kolejności rzeczy na potrzeby wojska. Proponowaliśmy członkom polskiego UTW zorganizowanie ich przyjazdu na Sudeccyznę, ale najczęściej słyszeliśmy: „Wolę umrzeć we Lwowie niż wyjeżdżać w nieznane”.

(WM)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Każdy pomaga, starsi robią koktajle Mołotowa

Damy radę, bo Ukraińcy nie oddali swoich największych miast – mówi w rozmowie z DTS Ludmiła Bas, Ukrainka pochodząca z Kijowa. Kobieta w Nowym Sączu mieszkała blisko 30 lat. Obecnie prowadzi we Wrocławiu Autorską Szkołę Pianistyczną.

Waleczna postawa Ukraińców zyskała szacunek i sympatię całego świata. Ze swoich rodaków dumni są także Ukraińcy mieszkający w Polsce. Ludmiła Bas, absolwentka Wyższej Szkoły Muzycznej im. Reinholda Gliera i Konserwatorium im. Piotra Czajkowskiego w Kijowie, aktywnie włączyła się w pomoc swoim rodakom:

– Do mnie przyjechało 10 osób z Kijowa, rodzina i znajomi. Kolejnych 10 rodzin przyjęli moi uczniowie. Oddali im swoje pokoje – mówi Ludmiła Bas. – Mój syn, który jest lekarzem, pojechał na front z konwojem pomocy. To dla mnie tajemnica, jak przejedzie przez granicę... Ale ma zamiar dostać

się do miasta Kropywnycki, położonego na południe od Kijowa. Po powrocie udostępni cały swój dom dla potrzebujących schronienia.

(DTS)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL



STUDIO
dts

Ukraińskie pacjentki są bardzo dzielne

W naszym szpitalu, gdy jest alarm, wszystkie pacjentki i te rodzące i te w położu muszą udać się do schronów. Po skończonym alarmie, wracają do sal. A potem znów jest alarm. To jest bardzo trudne dla psychiki ciężarnych kobiet, ale wszystkie odnoszą się do sytuacji ze zrozumieniem – opowiada Valdemar Nadizhko lekarz-położnik w szpitalu we Lwowie.

(STUDIO DTS)

OGLĄDAJ NA WWW.DTS24.PL

Sudeckie karetki pomogą ratować życie

Z Nowego Sącza do Ukrainy zostały przekazane dwie karetki, które służyły wcześniej Sudeckiemu Pogotowiu Ratunkowemu. Ambulansy są wyposażone w defibrylatory, pakiety medyczne, radiotelefony, a także bandaż, opatrunki i inne środki niezbędne podczas działań wojennych.

(DTS)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

REKLAMA

MOŻESZ MIEĆ ELEKTRYKA, A MOŻESZ MIEĆ IKONĘ

FORD MUSTANG MACH-E GT

SAMOCHÓD ROKU
2021 | 2022

the best of
moto 2021

CAR
OF THE
YEAR
2022

3,7 PRZYSPIESZENIE 0-100 (SEKUNDY)

487 MOC MAKSYMALNA (KM)

860 MAKS. MOMENT OBROTOWY (NM)

Ford

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

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

Na zdjęciu Ford Mustang Mach-E w wersji AWD.

Partnerzy wydania:





Ukraina jest kobietą

Przygotowując na 8 marca specjalne wydanie DTS o kobietach i dla kobiet, w najczarniejszych snach nie wyobrażaliśmy sobie, w jakich okolicznościach będziemy oddawać je do druku.

Pośród przeróżnych – najczęściej niełatwych – ról, jakie współczesny świat wyznacza na co dzień w życiu kobietom, na naszych oczach masową staje się jeszcze jedna rola. Być może najtrudniejsza jaką dla kobiety możemy sobie wyobrazić, a od dziesięcioleci, na szczęście, niemal zapomniana.

Dzisiaj ukraińska kobieta to opiekunka i przewodniczka rodziny

chroniącej się w bezpieczniejsze miejsce niż to, w którym dotychczas żyli. Dziesiątki tysięcy kobiet

z dziećmi codziennie widzimy we wszystkich możliwych mediach, a czasami gdzieś całkiem blisko obok

nas. Zmęczone, jadące w nieznaną, pełne obaw, ale najczęściej bardzo dzielne i godnie znoszące swoją

nową funkcję, którą życie narzuciło im siłą. Ich obecne zadanie można streścić w jednym zdaniu: przeżyć w bezpiecznym miejscu ten ekstremalnie ciężki czas.

Teraz, kiedy ich mężczyźni bronią Ukrainy, one muszą zorganizować tymczasowe życie swoich najbliższych. A kiedy już to piekło się skończy, wrócić i tamto życie budować od nowa. Wierzimy, że ukraińskie kobiety jak najszybciej będą mogły powrócić do wszystkich tych obowiązków, które normalne życie i normalne czasy przeznaczyły dla kobiety.

REDAKCJA DTS

Pośród przeróżnych – najczęściej niełatwych – ról, jakie współczesny świat wyznacza na co dzień w życiu kobietom, na naszych oczach masową staje się jeszcze jedna rola. Być może najtrudniejsza jaką dla kobiety możemy sobie wyobrazić

Nic już nie jest jak dawniej

»→ Jolanta Bugajska

Najtrudniejsze jest to, że nie wiesz, co będzie jutro i czy tego jutra dożyjesz. Każdy alarm, dźwięk samolotu wywołuje paraliżujący strach – relacjonuje Ukrainka Oksana Nadizhko. – Z dnia na dzień jest coraz straszniej. Na początku myśleliśmy, że to wszystko potrwa dzień, może dwa. Że obejmie tylko jakiś region, walki toczyć się będą jedynie lokalnie jak w 2015 roku. Teraz nie mamy już złudzeń. Wojna zatacza coraz szersze kręgi.

Oksana Nadizhko mieszka we Lwowie, jest dentystką. Bardzo dobrze mówi po polsku. Uczyła się naszego języka, bo jej się podobał, często też brała udział w konferencjach branżowych w Polsce. Specjalnie dla DTS relacjonuje obecną sytuację w Ukrainie.

– Dziś na ulicach jest we Lwowie spokojnie (rozmowa z 5 marca – przyp. red.). Jeśli w ogóle można w tej sytuacji mówić o spokoju. Codziennie w dzień i w nocy odzywają się syreny. Trzeba wtedy chować się do schronów lub piwnic. Na ulicach we Lwowie jest bardzo dużo ludzi z innych stron Ukrainy, to słysząc po sobie mówienia, każdy region ma bowiem swój specyficzny język. Wszyscy są przestraszeni, zdenerwowani sytuacją. Równocześnie wszyscy są bardzo solidarni i starają się pomagać – relacjonuje Oksana Nadizhko.

Walki obejmują głównie wschodnie tereny Ukrainy. Tam jest piekło. Takie obrazy widzieliśmy wcześniej tylko na filmach i słyszeliśmy o tym z opowieści babci. A teraz to dzieje się naprawdę! Tysiące ludzi uciekają z tamtych terenów. Kto mógł samochodem wyjechać, już wyjechał. Teraz ludzie uciekają pieszo.



Oksana Nadizhko mieszka we Lwowie, jest dentystką. Bardzo dobrze mówi po polsku

Wszyscy dyskutują o tym, czy zostając, dobrze robią. To nasza ojczyzna, tu jest nasz dom. Ale z drugiej strony zostając, ryzykujemy nie tylko swoim życiem, ale przede wszystkim życiem swoich dzieci

W rozmowach przewija się główny jeden temat: Co robić? Zostać w kraju czy wyjechać? Wszyscy dyskutują o tym, czy zostając, dobrze robią. To nasza ojczyzna, tu jest nasz dom. Ale z drugiej strony zostając, ryzykujemy nie tylko swoim życiem, ale przede wszystkim życiem swoich dzieci. A równocześnie nie znając języka, nie mając nikogo poza granicami, trudno jest decydować się na wyjazd. To są bardzo trudne decyzje – przyznaje Oksana.

Jak opowiada, w sklepach nie ma już kaszy, maki. Kto mógł zrobić zapasy. Pozostały towar jeszcze jest, ale z dania na dzień go ubywa. Dzień zaczynają od telefonów do rodziny i znajomych. Gdy ktoś nie odbiera, zaczynają się nerwy, czy coś się nie stało.

– Do pracy idą ci, którzy muszą, służby medyczne, obsługa sklepów itp. Dzieci zostają w domach. Tych dzieci jest na miejscu bardzo dużo. Na obecną sytuację reagują bardzo różnie. Niektóre zamykają się w sobie, milczą, inne boją się, płaczą. Choć tych drugich jest coraz mniej. Przez tych kilka dni już się nauczyły, że płakać nie wolno. Jak jest alarm, biorą swój plecak, maskotkę

i schodzą z dorosłymi do schronu. Nie tak powinno wyglądać dzieciństwo. Nikt się teraz nimi nie zajmuje, nie czyta książek na dobranoc. Te dzieci z dnia na dzień stały się patriotami, jak nigdy wcześniej.

Przychodnia, w której Oksana przyjmuje, jest dostępna tylko w nagłych przypadkach. Wszyscy pomagają żołnierzom i tym, którzy zostali na wschodzie. Mężczyźni, którzy nie poszli na front, teraz dzień i noc strzegą terenów przed dywersantami. Codzienne życie rodzin zostało przewrócone do góry nogami. Nic już nie jest jak dawniej.

– Najgorsze jest, że nie wiesz, co przyniesie jutro. Jak rozwinie się sytuacja. Cały czas towarzyszy nam niepewność, strach o najbliższych. Możemy się tylko modlić... I was o tę modlitwę prosimy. Ta wojna to nie tylko odpowiedzialność Putina, ale wszystkich, którzy się mu nie sprzeciwiają, którzy pozwalają na zło. Nasze dzieci nigdy nie zapomną Rosji tego, co zrobiła. Tego w dobie internetu, dostępu do wiadomości, nikt nie ukryje. Ile czasu będzie trzeba, by o tym cierpieniu zapomnieć?



Modlimy się o każdą noc w ciszy...

»→ Agnieszka Małecka

Urodziła się i wychowała w Stryju na Ukrainie. Do Polski przyjechała jak miała 16 lat. Ukończyła zarządzanie w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University, potem wyszła za mąż i urodziła córeczkę Sofię, która ma dziś 4,5 roku. YARYNA KARKACH do dziś mieszka w Nowym Sączu i pracuje w jednej z firm transportowych. Polska stała się jej drugą ojczyzną.

Czwartkowy poranek 24 lutego zmienił życie 29-latk. Wtedy jeszcze nie przewidywała, jak wielka tragedia spotka jej rodzinę mieszkających na Ukrainie...

Tego ranka Yaryna obudziła się jak co dnia o godz. 6.15 i zaczęła przygotowywać do wyjścia do pracy. Sięgnęła po telefon, by sprawdzić wiadomości. Co prawda rano robi to rzadko, ale tego dnia było jakoś inaczej...

– Na Instagramie zobaczyłam filmik nagrany przez naszego prezydenta, Wołodymyra Zełenskiego. Na początku nie bardzo zrozumiałam o co chodzi, przewinęłam dalej i napotkałam to samo nagranie, ale już z opisem, że Rosja zaczęła wojnę.

To był dla mnie szok. Oczywiście od razu zaczęłam szukać dalszych informacji i w końcu dotarło do mnie, że w moim kraju właśnie zaczyna się wojna! Obudziłam mojego męża Vitalika słowami: „Kochanie u nas w kraju zaczęła się wojna, musimy zadzwonić do rodziców”. A potem zaczęły się te straszne dni....

Kiedy bliscy Yaryny opowiadali, że wojska rosyjskie są blisko granicy i kiedy jej mama Svitlana mówiła, żeby się nie martwiła, jeśli nie będzie z nią kontaktu, bo ona sobie poradzi, Yaryna była sceptyczna. Powtarzała mamie, że w dzisiejszej rzeczywistości świat



Yaryna Karkach z mamą, babcią i córeczką

nie pozwoli już na okrucieństwo wojny. Oczywiście czuła strach przed tym co się dzieje, ale do końca wierzyła, że nie dojdzie do najgorszego.

– Niestety, ostatnie dni lutego pokazały mi, jak bardzo się pomyliłam – przyznaje Ukrainka, która w swoim rodzinnym kraju ma bardzo bliskich jej sercu ludzi. Na Ukrainie mieszka

jej mama Svitlana, babcia Hanna, teściowa, siostra męża oraz jej siedmioletni synek, chrześniak Yaryny.

– Mama i babcia mieszkają niedaleko Lwowa, w moim rodzinnym miasteczku Stryj, miejsce partnerskim Nowego Sącza. Na razie jest tam cisza. Jednak moja teściowa i szwagierka z synkiem mieszkają w mieście

FOT. ARCH. YARYNA KARKACH

Jest u nas takie powiedzenie: „Prawda po naszej stronie, z nami Bóg, wywalczymy”. Proszę o modlitwę za Ukrainę, jak kto umie

Dnipro (Dniepr przyp. AM), które jest już dużo bliżej działań wojennych. Moja mama jest nauczycielką, pracuje w szkole. Szkole oczywiście póki co zamknięto. Teściowa prowadzi sklep z artykułami szkolnymi, otwarty teraz non-stop, bo ciągle coś jest potrzebne do obrony, na przykład taśma do zaklejania okien w mieszkaniach – wyjaśnia Yaryna.

Na razie jej bliscy są bezpieczni, mama Yaryny dotarła do Nowego Sącza. Teściowa niestety jest dalej i póki co nie może dołączyć do rodziny. Yaryna i jej bliscy modlą się o każdą noc na Ukrainie w ciszy. – Siostrzeniec mojego męża jest w samym środku wojny, nie wiemy dokładnie gdzie, bo nie wolno im nic mówić. Grunt to móc otrzymać od niego codziennie SMS-a: „Dziś w nocy strzelali bardzo, ale ja tu jestem, jestem z Wami”. Czujemy dumę, ale i obezwładniający, rozdzierający serce strach. Codziennie uczymy się z tym żyć i wierzyć w naszych chłopców – mówi Yaryna, która prosi o modlitwę za swoich rodaków.

– Jest u nas takie powiedzenie: „Prawda po naszej stronie, z nami Bóg, wywalczymy”. Proszę o modlitwę za Ukrainę, jak kto umie. Dla naszych rodaków zorganizowano już naprawdę wiele zbiorów, za bardzo

dziękujemy. Wierzmy, że każda forma pomocy trafi we właściwe miejsce. Również ja i moi bliscy staramy się zbierać i przekazywać na Ukrainę co tylko się da.

Yaryna marzy, by nadszedł kres tych strasznych dni. Chce przyjechać do rodzinnego Stryja i oglądać swoje miasto niezamienione w ruinę, a piękniejsze. Nie ma nawet cienia wątpliwości, że Ukraina zwycięży.

– Wierzę z całego serca, że nasze zwycięstwo będzie wielkie. Ukraina i nasz prezydent już pokazali na co ich stać, jestem z nich ogromnie dumna. Jednak pozostaną także ruiny, miasta już teraz są bardzo zniszczone. Wiele rodzin pozostało bez miejsca zamieszkania. Nasz kraj będzie się powoli odbudowywać, ale na to będzie potrzeba bardzo dużo czasu i środków – stwierdza.

Do Yaryny z chęcią z pomocy w znalezieniu zamieszkania dla uchodźców, zwróciło się bardzo dużo polskich rodzin.

– Działamy na tyle, na ile możemy, pomożemy każdemu. Wiele osób uciekło i zostawiło w domach cały swój dobytek. Chcę pomóc mojemu krajowi i jego mieszkańcom. Dziękuję Polakom, którzy jak prawdziwy bratni naród zaoferowali i okazali pomoc. Polacy, jesteście Wielcy! Слава Україні - Героям Слава! To teraz nasze najważniejsze hasło – podsumowuje Yaryna.

Dostawcze modele Forda - podstawa biznesu.

DOSTĘPNE OD RĘKI*

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



*Szczegóły w salonie Wikar i na:



wikar.pl

KROWN® ZABEZPIECZENIA ANTYKOROZYJNE

Bezbarwna powłoka, zabezpieczenie podwozia i profili zamkniętych już od 770zł



ZABEZPIECZAMY:

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

ZNIŻKA

100 zł*

*ważna do 30.04.2022 r. za okazaniem tego kuponu na usługi w serwisie KROWN Nowy Sącz, ul. Zielona 27. Regulamin promocji dostępny u usługodawcy.

www.krown.pl

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

☎ 723 818 780

✉ nowysacz@krown.pl

📱 /Krown Polska

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



W obliczu wojny wszyscy czują strach

Rozmowa ADRIANNA ROTHMANI – doktorem nauk medycznych i nauk o zdrowiu, psychologiem, adiunktem Wyższej Szkoły Biznesu-National Louis University z siedzibą w Nowym Sączu

– 24 lutego nastąpiła inwazja Rosji na Ukrainę. Jak to wpłynęło na mieszkańców Ukrainy i innych państw?

– Z pewnością sam fakt inwazji i to tak gwałtownej miał i ma wielkie znaczenie i wpłynął znacząco na funkcjonowanie, codzienne życie przede wszystkim obywateli Ukrainy, ale również i innych państw, nie tylko europejskich, w tym również oczywiście Polski. Myślę, że mimo różnych doniesień medialnych, nikt nie spodziewał się tego ataku, i to na taką skalę.

– Co w takim razie czują obywatele Ukrainy? Co czują obywatele innych państw?

– W obliczu wojny wszyscy czują strach, lęk, obawę. Obywatele Ukrainy właśnie teraz zmagają się z kryzysem, tragedią, traumą, stratą. Oczywiście taka reakcja jest jak najbardziej naturalna. Ofiary wojny, ale i obserwatorzy, zaczynają tłumaczyć sobie różne rzeczy z nią związane. Szukają przyczyn takiego obrotu spraw. Próbuje w różny sposób poradzić sobie z docierającymi informacjami. Jest to nic innego jak próba poradzenia sobie ze stresem związanym z wojną, ale oczywiście nie tylko stresem. Z psychologicznego punktu widzenia możemy powiedzieć, że obecnie zaczyna się obserwować pewne style radzenia sobie, skoncentrowane na emocjach, zadaniu, unikaniu. W oparciu o psychologiczną wiedzę jest to klasyczna teoria dotycząca radzenia sobie ze stresem, którą teraz wszyscy zaczęli wprowadzać w życie. Możemy zauważyć, że część osób unika informacji docierających zza naszej wschodniej granicy, część z kolei ewidentnie reaguje emocjonalnie, często również płacząc, przeżywając każdą informację, inni zaś koncentrują się na tym, by zwalczyć stres, podejmując pewne działania w tym kierunku.

– Możemy zauważyć, że wiele osób chce nieść pomoc naszym wschodnim sąsiadom. Między innymi zorganizowana została zbiórka w Wyższej Szkole Biznesu-National Louis University w Nowym Sączu. Dlaczego ludzie tak licznie gromadzą się do pomocy, często przeciwko obcym osobom?

– Tak, to prawda, na naszej uczelni zorganizowana została zbiórka na rzecz ofiar wojny na Ukrainie. Ale jak wiemy, istnieje wiele różnych zbiórek, miejsc, osób, które oferują pomoc, zarówno materialną, finansową, jak i mieszkaniową, jednym słowem humanitarną. Oczywiście to bardzo dobrze świadczy o naszych rodakach, ale i o obywatelach innych państw. Z psychologicznego punktu widzenia możemy zauważyć u osób pomagających wysoki poziom empatii, umiejętności współodczuwania i rozpoznawania emocji u innych, ale też umiejętność postawienia się na miejscu ofiar, o których tak głośno codziennie, jak również altruizm. Wielu naszych obywateli, już po kilku dniach od pierwszego ataku, zмага się z obniżonym nastrojem, obawą o przyszłość, nie tylko Ukrainy, ale i ich samych. Najczęściej taką obawę opisują jako: niepewność jutra i życie z dnia na dzień, bo jeszcze nie wiemy, co się wydarzy.

– Wspomniała Pani, że wiele osób, wielu naszych rodaków próbuje pomóc. Czy to się nam udaje?

– Poprzez różnego rodzaju zbiórki i dostarczoną pomoc humanitarną jesteśmy w stanie pomóc obywatelom Ukrainy, ale musimy pamiętać, że nasza pomoc, choć wielkoduszna, czasami może nie być tak chętnie przyjmowana. Po trudach związanych z możliwością, a nawet trzeba powiedzieć koniecznością opuszczenia swojej ojczyzny, przyszedł czas na zmiany w ich normalnym funkcjonowaniu, w codziennych czynnościach itd. Można łatwo zauważyć, że wielu uchodźców jest zagubionych, nie wiedzą, czy poradzą sobie z życiem w nowym kraju, w nowych warunkach. Należy pamiętać, że większość może nie wrócić



Adrianna Othmani

do swoich domów, gdyż po ewentualnym powrocie mogą tych domów już nie znaleźć. W tym momencie obywatele Ukrainy zmagają się z pewnego rodzaju szokiem, być może nawet i niedowierzaniem w to, co się stało. Dlatego tak ważna jest pomoc ze strony innych, którzy tej pomocy mogą udzielić.

– W takim razie jak możemy pomóc, ale i nie być odebrani jako nachalni w naszym zachowaniu?

– Po pierwsze próbujemy pomóc wszystkim, ale nie dziwnym się również, iż takiej pomocy ktoś od nas nie będzie potrzebował, nie będzie chciał. Po drugie bądźmy otwarci, tolerancyjni, szanujący, akceptujący i zaakceptujmy fakt, iż nasza pomoc niekoniecznie jest tak bardzo potrzebna w oczach ofiary. Próbuje stworzyć jak najbardziej naturalną atmosferę, w której będzie można odczuć miłość, akceptację, gotowość do niesienia pomocy. Klasycznym zatem wydaje się być powiedzenie psychologów: jeśli mnie potrzebujesz, jestem tu, jestem gotowy, żeby ci pomóc. Myślę, że należy również sprawić, by nasi wschodni sąsiedzi poculi się jak w domu, miłym gestem na przykład byłoby opanowanie kilku podstawowych zwrotów, ułatwiających nam komunikację, zaoferowanie pomocy przy nawet najprostszych czynnościach, przygotowanie i zjedzenie wspólnego posiłku, ale przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa. Zauważmy, że obywatele Ukrainy muszą całkowicie zmienić swoje

Zauważmy, że obywatele Ukrainy muszą całkowicie zmienić swoje dotychczasowe życie, zmienić warunki lokalowe, zetknąć się z innymi regułami życia osób pomagających, nowym prawem innego państwa. To rodzi pewnego rodzaju niepokój, nawet i o to, że mogą zostać odrzuceni. Dostarczajmy zatem pozytywnych emocji

dotychczasowe życie, zmienić warunki lokalowe, zetknąć się z innymi regułami życia osób pomagających, nowym prawem innego państwa. To rodzi pewnego rodzaju niepokój, nawet i o to, że mogą zostać odrzuceni. Dostarczajmy zatem pozytywnych emocji.

Musimy pamiętać, że niestety często ofiary takich tragicznych zdarzeń mogą się zmagać z zespołem stresu pourazowego (PTSD), co oczywiście może zaburzać ich codzienne funkcjonowanie – mogą pojawić się takie objawy jak: złość, rozdrażnienie, obniżony nastrój, chęć ponownego opisywania wszystkiego, co się zdarzyło na Ukrainie. Zatem po prostu wspieraj, nie naciskaj, nie bądź w swoim zachowaniu nachalny. Kiedy ktoś

będzie potrzebował twojej pomocy, niech wie, że jesteś.

– Jak rozmawiać na temat wojny z polskimi dziećmi, bądź z małoletnimi wschodnimi sąsiadami?

– Tak naprawdę rozmowy z dziećmi nie powinny znacząco się różnić od tych z dorosłymi, oczywiście pomijając jakieś drastyczne opisy. Na pewno musimy być szczególnie, przekonujący – dzieci bardzo łatwo wyczuwają kłamstwa lub próby zatajenia prawdy. Po prostu musimy być sobą, zarówno pomagając uchodźcom, jak i rozmawiając z naszymi małymi obywatelami o wojnie. Najważniejsze zatem będzie skupienie się na emocjach przeżywanych przez dzieci, ale i przez nas samych.

(RED)

Część osób unika informacji docierających zza naszej wschodniej granicy, część z kolei ewidentnie reaguje emocjonalnie, często również płacząc, przeżywając każdą informację, inni zaś koncentrują się na tym, by zwalczyć stres, podejmując pewne działania w tym kierunku

Partnerzy wydania:





Nieszczęścia współczesnych kobiet

»→ Rozmawia Jolanta Bugajska

Rozmowa z KATARZYNA ŚWIDERSKĄ – strategiem, coachem, współprowadzącą kurs rozwojowy „Wyzwanie Tamar” wyd. RTCK

– Chyba nie będzie przesadą stwierdzenie, że do początku XX wieku obowiązywał patriachat. Od stu lat kobiety wzięły sprawy w swoje ręce i... Trochę się jeszcze w tym gubimy?

– Na początku chciałabym uprzedzić, że nie jestem specjalistką ani w zakresie psychologii, ani socjologii, ani też związków. Jestem mamą samodzielnie wychowującą dwóch nastoletnich synów, dumną mamą doktorantki PAN, coachem i strategiem z wieloletnim doświadczeniem. W pewnym sensie identyfikuję się raczej z kobietami „po przejściach”, które jednak w trudnościach dostrzegają szansę na zmianę i rozwój, nie zaś „dopust boży”.

A wracając do pytania – jestem zdania, że patriachat obowiązuje nadal i to w bardzo wielu miejscach, środowiskach, zawodach, w naszych rodzinach, miejscach pracy. Szczególnie w rodzinach, bo właśnie w rodzinnych relacjach

kobiety podlegają starym zasadom, trybom, wzorcom wychowawczym i stąd nasze wszystkie nieszczęścia. To nas kształtuje od dziecka. Często nie mamy wystarczającej wiedzy, odwagi lub po prostu siły, aby coś zmieniać. Najczęściej obserwuję jednak, że nie mamy świadomości, że wyuczone od dzieciństwa programy zachowań można prze-programować, że można inaczej funkcjonować.

– Najnowsza książka o. Szustaka mówi o Tamar, która staje wobec mężczyzn jak równa. Z punktu widzenia współczesnej kobiety ta równość wydaje się być oczywista. A może jednak nie?

– Starotestamentowa Tamar nie od razu staje jak równa mężczyznom. Ona to robi dopiero, kiedy

doznaje krzywdy, kiedy rozumie wreszcie, że została oszukana. I dopiero wtedy podnosi głowę, strzepuje sukienkę, poprawia chustę i idzie po swoje. I schemat ten jest niestety aktualny do dziś. Zbyt wiele kobiet przez lata znosi niesprawiedliwość, urąganie swojej godności, przemoc fizyczną i psychiczną, żyje w braku poszanowania, bo ustępuje tradycji lub wybiera „mniejsze zło”. Nie jestem feministką, nigdy nią nie byłam i nie będę. Skrajności dzielą, oddalają ludzi od siebie. A my mamy się uzupełniać, nie konkurować czy naśladować. Jestem fanką rodzin, małżeństwa, doskonalenia się, więzi pokoleniowych, miłości, szacunku, współpracy – wszyscy jesteśmy sobie równi, ale wszyscy jesteśmy inni

i powołani do swoich własnych misji w życiu. Strasznie się w tych rolach zastaliśmy i wciskamy się non stop w stereotypy.

– Co jest największym nieszczęściem współczesnych kobiet? I przypuszczam, że w odpowiedzi padnie słowo „mężczyzna”...

– Nieszczęściem współczesnych kobiet jest to, że... wybierają niewłaściwych mężczyzn. Najczęściej niedojrzałych chłopców. A robią tak, ponieważ tkwią w nadanych społecznie rolach i nie potrafią zajmując swojego miejsca godności. Tamar zrozumiała to dość późno, lecz na tyle wcześnie, aby wygrać siebie. My kobiety zbyt często godzimy się na bylejakosć, bagatelizujemy ostrzeżenia intuicji, bierzemy za męża Księcia zamiast Króla.

Nazwała to tak dobitnie ostatnio moja koleżanka Marta Filipczyk z Fundacji RTCK – wspaniała, mądra dziewczyna, która absolutnie otworzyła mi oczy! Mężczyzna nadający się do dorosłej relacji z kobietą, to ktoś na kształt Króla, który bierze odpowiedzialność, podejmuje decyzje, ma siłę woli, mówi tak-tak lub nie-nie, szanuje innych, nie ocenia, nie obmawia, szanuje rodziców, dorobek pokoleń, potrafi przez całe życie rozwijać się i stawiać sobie wyzwania, nowe cele. Przynudzam? No ale proszę spojrzeć. Większość kobiet szuka mężczyzn, których mogą sobie zrobić, zaopiekować, za nich decydować, żeby jeszcze w myślach czytali. Albo wręcz przeciwnie z braku ojca w domu, szukają w nich ojców. A jak wiele kobiet czeka na Ryceza vel Królewicza na białym koniu? Ciągłe dziewczynki są tak wychowywane, są śliczne i mają się uśmiechać i często siedzieć cicho, bo tak wypada. I od tego wszystko się właśnie zaczyna. A skoro jesteśmy sobie równi, to powinniśmy być dla siebie lustrem, wsparciem, uzupełnieniem. Nie ścierać się ciągle, szukając przereklamowanych

Zbyt wiele kobiet przez lata znosi niesprawiedliwość, urąganie swojej godności, przemoc fizyczną i psychiczną, żyje w braku poszanowania, bo ustępuje tradycji lub wybiera „mniejsze zło”



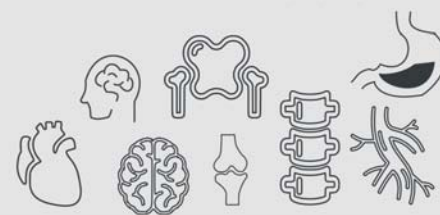
Pracownia Tomografii Komputerowej mieszcząca się w Centrum Diagnostyki Obrazowej Szpitala Intercard w Nowym Sączu przy ul. J.Kilińskiego 68, informuje że od 7 marca 2022 świadczy swoje usługi także w ramach kontraktu z NFZ



Intercard Pracownia Tomografii Komputerowej
Nowy Sącz ul. J.Kilińskiego 68
Tel. 18 547 30 40 , 18 540 02 60
Mail poradnia-ns@intercard.net.pl
www.intercard.net.pl

W ofercie znajdują Państwo badania z zakresu wszystkich działów medycyny, między innymi :

- kardiologii
- ortopedii
- onkologii
- neurologii
- chirurgii





kompromisów, tylko iść pod rękę w tym samym kierunku, szukać konsensusu. Bo jak mówi Kamil Zbozień, założyciel RTCK – kompromis to najgorsza rzecz na świecie, kiedy musi coś poświęcić, szukajmy konsensusu czyli wspólnego sensu.

– Jaki jest „najgorszy typ faceta”?

– Tu chętnie powołałam się na mój osobisty autorytet w tej dziedzinie – Ireneusza Trojana, coacha, autora, człowieka renesansu, twórcę dodatków rozwojowych do książki wydawanych przez RTCK, w tym pięknie ilustrowanych przez artystkę grafik Katarzynę Halotę, kart rozwojowych do książki „Tamar”. Razem z Irkiem prowadzimy 24-dniowe wyzwanie na bazie kart, do wyzwania nagraliśmy filmy video oraz webinar o 5 typach ludzi, których nie chcemy spotkać w życiu a i tak ciągle to robimy. Na początku webinar miał traktować o 5 typach mężczyzn – w końcu wyzwanie dla kobiet! – jednak ostatecznie uznaliśmy, że kobiety również wykazują podobne cechy i ostatecznie webinar mówi ogólnie o ludziach. Jest o człowieku Ratlerku, wyjaśnimy, kim jest Palec Wskazalec, przedstawiamy człowieka Ato, wspomniemy jak radzić sobie ze Starymi Klódkami i wreszcie jak nie wpaść w zasadzkę Lepu na Muchy. Po resztę zapraszam do wyzwania „Tamar”, to program rozwojowy dostępny w wersji razem z książką i kartami. Wszystkie typy niestety łączy zamiłowanie do manipulacji, brak odpowiedzialności i wpływanie na nasze samopoczucie.

– Bywa, że mamy po prostu tendencję do wchodzenia w nieudane związki. Można się z tego kręgu powtarzania tych samych błędów, wiązania się z podobnym destrukcyjnym typem mężczyzny, wyrwać?

– Można, a nawet trzeba! Podstawą jednak jest to, aby zauważyć ten schemat, to pierwszy krok. Drugi krok to zdanie sobie sprawy z tego, że nam ten schemat nie służy, np. robi nam krzywdę w samoocenie, ciągle musimy rezygnować z siebie, czujemy się zmęczeni udawaniem kogoś, kim nie jesteśmy. Już słyszę głosy tych, którzy uważają, że związek to „kompromis”, ustępowanie sobie w małych rzeczach jeszcze nikomu nie zaszkodziło. Sprawdźcie sobie jedynie dziewczyny, czy aby to ustępowanie działa w dwie strony, czy aby ustępując krok po kroku, nie stoicie przez przypadek nagle pod ścianą i jak się z tym czujecie. Tylko tyle. Trzeci krok to będzie decyzja, że chcemy inaczej. A od tego



FOT. RTCK

Identyfikuję się z kobietami po przejściach, które w trudnościach dostrzegają szansę na zmianę – mówi Katarzyna Świderska

miejsca, do zmiany, brakuje jeszcze tylko sprecyzowania sobie, czego chcemy a czego absolutnie nie chcemy.

– W patriarchacie utrwalił się wizerunek kobiety ocenianej przez przyzmat małżeństwa i posiadanie dzieci. Ale o. Szustak podkreśla, że kobieta, która się w taki sposób nie realizuje, nie jest gorsza. Wydaje się, że to oczywiście, ale chyba nie dla wszystkich?

– Tak, dokładnie. Posiadanie męża i dzieci określało kobietę, jej przydatność społeczną, ale i nadawało jej wartość. Chyba nie bardziej, nie krzywdziło kobiet na przestrzeni historii. To oczywiście kolejny przykład tego, jak jesteśmy od zawsze wcisnięte w określoną rolę. Te czasy za nami, głównie dzięki temu, że obecnie kobiety mogą pracować zawodowo i utrzymać się bez mężczyzny u boku. Jeszcze sto lat temu było to po prostu niemożliwe. W czasach Pana Jezusa, jak wiemy, wdowa bez syna nic nie znaczyła, nie miała szansy na przeżycie. Stąd setki lat nieszczęśliwych małżeństw, aby przeżyć. Czy widzicie drogie panie, jakie mamy obecnie szczęście? Czasy się zmieniły, jednak wychowanie

kobiet jeszcze nie do końca. Widać to chociażby w języku rodziców w stosunku do dziewczynek – chwalamy dziewczynki w taki sposób: jaka słodka i grzeczna, do chłopców mówimy: jaki dzielny chłopiec. Naznaczamy i dzielimy w ten sposób dzieci, kodujemy w nich wartości, jakie potem je określają, jakimi powinni sprostać. Wkładamy je w rolę. Nie jestem psychologiem, być może nie nazywam tych mechanizmów właściwie, po prostu obserwuję, a odkąd jestem coachem więcej słyszę i widzę.

– Samotność jest najgorszym kobiecym lękiem?

– Tak też często słyszę i obserwuję to zjawisko. Uważam jednak, że może być nieuzasadnionym lękiem, w dzisiejszych czasach. Więcej, uważam, że tylko w samotności możemy pokochać siebie, nauczyć się siebie, uszanować siebie. I dopiero kiedy kochamy siebie – nie mówię tu o egoizmie – jesteśmy gotowi, aby tak na serio pokochać kogoś. Kiedy jesteśmy kompletni, dojrzały emocjonalnie, nie będziemy zawieszać się na innych ludziach, zależeć od ich opinii, gestów. Tylko wtedy też będziemy

mogli odwzajemnić się prawdziwą miłością. Ponieważ możemy dać komuś tylko to, co sami już posiadamy. To jest moje doświadczenie, ale też nauka płynąca od ojca Adama. Oczywiście każdy ma swoją perspektywę. A gdyby tak słowo samotna zamienić na samodzielna? Od razu lepiej, prawda? Od kilku lat jestem mamą samodzielnie wychowującą dzieci. Nigdy nie myślałam o sobie „matka samotnie wychowująca dzieci”.

– Powiedziała Pani, że „nasze położenie jest konsekwencją najczęściej złych doświadczeń, będących wykładnią zanęcania w miłości do siebie”. My kobiety nie potrafimy kochać siebie takimi jakimi jesteśmy?

– Tak, to jest zdanie z opisu do wyzwania Tamar. Dokładnie takie mam zdanie o nas, kobietach, i teraz mamy dwa wyjścia na przyszłość: wychowywać nasze córki tak, jak same chciałybyśmy być kiedyś wychowywane, aby były najlepszymi wersjami siebie. A naszych synów wychowywać tak, aby kiedyś żadna kobieta nie miała do nas pretensji, że wychowywałyśmy Królewiczów, a nie Królów.

– A może same jesteśmy sobie trochę winne? Kiedyś to mężczyźni narzucali swoją wolę, teraz to m.in. my kobiety narzucamy sobie nawzajem choćby przez social media wyidealizowany wizerunek zewnętrzny, do tego perfekcyjny dom, cudowną rodzinę? I potem obwiniamy siebie, że nie jesteśmy tak piękne, zaradne, nie potrafimy tak wspaniale gotować, urządzać domu?

– Ma pani rację, jesteśmy sobie same winne... Porównujemy się, jesteśmy ciągle niezadowolone. Już dawno słyszałam taką tezę, że kobiety nie stroją się dla mężczyzn – swoją drogą to fatalny wzorec zachowania, lecz robimy to dla... innych kobiet lub raczej z ich powodu. Oceniamy się, rywalizujemy, zamiast kochać i wspierać, przekazywać sobie babskie prawdy o życiu, ukochać i docenić. Jestem miłośniczką kręgów, wspólnot kobiecych, które są jak niegdyś koła gospodyń wiejskich, gdzie mądrości życiowe i wymiana doświadczenia przenikały z pokolenia na pokolenie.

– „Kiedy zrodzi się w nas sprzeciw – to najlepszy czas na działanie!”. To znów cytuję z Pani wypowiedzi. Wystarczy powiedzieć: Stop takiemu życiu jakie prowadziłam i zacząć od nowa?

– To zazwyczaj dzieje się w konkretnych okolicznościach, kiedy albo jesteśmy w nieszczęściu, albo za chwilę osiągniemy masę

krytyczną naszego żalu, niemości, bólu. Jak u Tamar. Mało tego, dla niej to był ostatni moment, aby pójść po swoje. Wiele ryzykowała, ale zrekonstruowała swój świat. I właśnie zamiast popaść w niemoc, należy wykorzystać tę energię sprzeciwu na zmianę. Wiele kobiet powie, łatwo mówić. Uwierzcie mi – wiem, o czym mówię i wcale nie było łatwo. Ale było warto! Tak jak duchowość rodzi się w konflikcie, jak mawia ojciec Wojtek Kowalski w swojej wspaniałej książce „Ukształtowany”, również produkcji RTCK, tak sprzeciw rodzi zmianę. Jeżeli do tego damy poprowadzić się Stwórcy, wszystko będzie na swoim miejscu, wrócimy do... ustawień fabrycznych, zgodnie z Jego pomysłem na nas.

– Patrzymy na to co się dzieje na Ukrainie, na wyrwane z normalnego życia kobiety, które uchodzą z kraju. Nawiązując do tytułu książki o. Szustaka, można trochę przenośnie stwierdzić, że największym nieszczęściem kobiet jest mężczyzna i jego świat wojny, bo wojna zawsze utożsamiana była z męskością?

– Tak sobie myślę, że świat uspokoi się i zrównoważy dopiero, kiedy kobiety zrozumieją, że nie tylko mają prawo i obowiązek do czynnego wpływu, ale też w taki sposób będą wychowywać swoje córki i synów. Jako mamy, mamy na to wpływ. Przerwijmy te wzorce pokoleniowe. Wtedy wedle woli kobiet, będzie nas więcej w zarządach, w polityce, w wojskowości, wszędzie tam, gdzie potrzebne jest myślenie długoterminowe i takie z sercem, budowanie relacji, troszczenie się, służenie większemu celowi, nie tylko partykularnym interesom jednostek. I jeszcze wtedy, kiedy wreszcie przestanie to dziwić mężczyzn. Nigdy nie miałam poczucia, że jestem mniej lub więcej czegoś warta, bo jestem kobietą. Może dlatego, że w mojej rodzinie jest mnóstwo silnych, samodzielnych kobiet, miałam dobre wzorce i swoim życiem też daję takie świadectwo równości. Trudno uwierzyć i mówić o tym, co dzieje się teraz na Ukrainie. Wspierajmy uchodźców – kobiety i dzieci, bo w nich również jest siła narodu ukraińskiego. Gestem naszego serca możemy ochronić i wzmocnić ich wiarę w drugiego człowieka. Wojna to zawsze przejaw czystego zła, ono nie ma względu na płeć, jest obecne w świecie i ma dostęp do ludzi poprzez chociażby zazdrość, nienawiść, pychę, próżność czy pogardę. Dbajmy o nasze serca, aby nie były zepsute.

REKLAMA

Sądeckie Wodociągi:
SMS ochronił pieniądze blisko 400 Klientów!
szczegóły na
www.swns.pl



Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

8 marca 2022 | dts24 | 7



Jak rodzą się synowie, to idzie wojna

»→ Rozmawia Natalia Sekuła

Rozmowa z ELŻBIETĄ ZIELIŃSKĄ – politologiem, posłanką na Sejm VIII i IX kadencji (od 23 lutego 2022 r.)

– Po ponad dwóch latach wróciła Pani do ław sejmowych. Przez ten czas sporo zmieniło się w Pani życiu?

– Zmieniło się wiele. Urodził nam się drugi syn, więc straciłmy przewagę liczebną. Teraz staramy się nadążyć za naszymi chłopcami i jednocześnie wywiązywać się ze swoich zawodowych obowiązków.

– Pozostało jedynie półtora roku kadencji. Jakimi kwestiami zajmie się Pani w pierwszej kolejności? W jakich komisjach będzie Pani pracować?

– Jestem już członkiem Komisji ds. kontroli państwowej, być może przypadnie mi jeszcze jakaś kolejna. Myślę, że sprawy, które się pojawią w najbliższym czasie, będą związane z tym, co się dzieje za naszą wschodnią granicą i jak będziemy się w tym organizowali jako państwo i społeczeństwo.

– Zanim została Pani zaprzysiężona, spekulowano, do którego klubu w parlamencie Pani dołączy. Miała Pani jakiegokolwiek wątpliwości z tym związane?

– Nie miałam wątpliwości. Przed wyborami podjęłam decyzję, z jakiej listy startuję i skoro zostałam wybrana przez wyborców z tej listy, to wstąpiłam do klubu PiS.

– Teraz powiat gorlicki ma dwie przedstawicielki w parlamencie. Obie Panie jesteście w partii rządzącej. Są plany na wspólne działanie z posłanką Barbarą Bartus?

– Powiat gorlicki zawsze miał potencjał na więcej niż jednego parlamentarzystę. Widzę zresztą, że jak pojawiają się zadania dla przedstawicieli parlamentu, to w pomoc włączają się posłowie z całego okręgu, nie tylko z mojego powiatu. Myślę, że tak to powinno być, razem można więcej zrobić.

– Przed Panią nie lada wyzwanie nie tylko na Wiejskiej, ale także w domu. Władzio doczekał się rodzeństwa, a to oznacza dwa razy więcej obowiązków. Jak wygląda dzień pani poseł?

– Mój dzień zaczyna się wcześnie. W zależności od tego, czy w nocy przerwa w spaniu była



Elżbieta Zielińska

Życzyłabym, oprócz tych najważniejszych w tej chwili rzeczy, czyli pokoju i zdrowia, jeszcze żeby czuć bliskość i wsparcie drugiego człowieka, bo gdy ma się kogoś obok, to łatwiej pokonuje się trudności

dłuższa czy krótsza, wstajemy w przedziale 5-7 rano. Następnie starszy synek idzie do przedszkola, gdzie ma już swoje grono znajomych i swoje zajęcia, a ja ruszam z młodszym i z listą zadań, która obejmuje od niedawna spotkania poselskie, uroczystości, posiedzenia. Gdy dzień poselski jest odrobinę luźniejszy, to nadganiam obowiązki domowe, takie jak wszyscy rodzice mają przed sobą: zakupy,

pranie, gotowanie i tak w kółko, bo nigdy ta lista się nie kończy. Od czasu do czasu, gdy chłopcy zasną, idę pobiegać, żeby trzymać formę, bo mamy, wiadomo, nie mogą sobie pozwolić na chorowanie.

– Co jest najtrudniejsze w byciu mamą i posłanką jednocześnie?

– Najtrudniejsze w łączeniu tych ról są dla mnie podróże, które wytrącają z rytmu dnia. A rytuały

codzienne to coś co dzieciom jest bardzo potrzebne. Kilkugodzinna podróż to duże wyzwanie dla małego człowieka. Drugą trudną rzeczą jest zostawianie chłopców, kiedy trzeba wywiązywać się z obowiązków poselskich. Mimo że to kłopotliwe, to wolę mieć ich przy sobie, chociaż często to niemożliwe, bo jednak są miejsca i spotkania, gdzie małych dzieci nie powinno być.

– Nielatwy czas czeka Panią również w Sejmie. Została Pani posłanką tuż przed wybuchem wojny na Ukrainie. Pani zdaniem nakładane na Rosję sankcje wystarczają?

– Obawiam się, że same sankcje nie będą wystarczające, zresztą boję się sytuacji, gdy na Kremlu poczują, że nie mają już nic więcej do stracenia i posuną się za daleko. Sankcje są straszakiem, ale zapewne oligarchia ma wiele funduszy ukrytych, do których trudno będzie dojść. Prędzej uderzą one w zwykłych Rosjan. Rosja tak naprawdę się nie zmieniła od stu lat. Działa na nią tylko pokaz sily. Niestety.

– Na Ukrainie giną cywile, w tym dzieci. Okrucieństwo armii Putina nie zna żadnych granic. Co Pani, jako matka, czuje, słysząc o kolejnych haniebnych atakach na ukraińskie rodziny?

– Trudno mi zebrać myśli, gdy czytam o kolejnych śmierciach dzieci na Ukrainie. Boję się, że ta wojna może przyjść i do nas. Ostatnio usłyszałam, że jak rodzą się synowie, to będzie wojna. To straszne. Myślę, że wojna przychodzi przede wszystkim, jak zadowolą dorośli.

– Do naszego kraju uciekło przed śmiercią już setki tysięcy uchodźców wojennych, w tym głównie matki z dziećmi. Polacy kolejny raz pokazali, że potrafią się zjednoczyć i wspólnie działać. Pani osobiście angażuje się w działania pomocowe na rzecz naszych wschodnich sąsiadów?

– Tak, angażuję się, jak większość nas wszystkich. Myślę, że nie trzeba o tym opowiadać.

– Czego w dzisiejszej rzeczywistości życzyłaby Pani sobie, ale również innym kobietom z okazji Dnia Kobiet?

– Życzyłabym, oprócz tych najważniejszych w tej chwili rzeczy, czyli pokoju i zdrowia, jeszcze żeby czuć bliskość i wsparcie drugiego człowieka, bo gdy ma się kogoś obok, to łatwiej pokonuje się trudności. Ale i by móc się spełniać w tym, co chce się robić. Bez względu na to, czy chcemy być mamami dwadzieścia cztery godziny na dobę, czy prowadzić własny biznes, służyć ojczyźnie, opiekować się zwierzętami, to żeby czuć sens tego, co się robi i czerpać z tego radość każdego dnia.

REKLAMA



PRZEKAŻ 1% SWOJEGO PODATKU

KRS 0000375906

38 1240 4748 1111 0010 3801 2715

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Opieka fizjoterapeutki uroginekologicznej nad kobietami w ciąży, po porodzie i w połogu.

To jeden z piękniejszych dni, kiedy dowiadujesz się, że będziesz mamą. Zachwyca, a jednocześnie sprawia, że pojawia się wiele dolegliwości, trosk i pytań.

Okres ciąży u każdej kobiety przebiega indywidualnie, niemniej jednak dzielimy ten czas na 3 trymestry i obserwujemy podobne objawy, dolegliwości u każdej mamy.

I trymestr jest często momentem, gdzie mamy są zmęczone, dużo śpią, nie mają energii i ochoty na żadne aktywności fizyczne. Dodatkowo występują nudności, wymioty, złe samopoczucie.

II trymestr daje poczucie przypływu energii, zwiększonej aktywności ruchowej. Jest to okres dobrego samopoczucia, który warto wykorzystać na edukację dotyczącą tego, jak dbać o siebie w ciąży, jak najlepiej wykorzystać czas podczas porodu i jak wrócić do formy po porodzie, jak zregenerować się w połogu.

III trymestr to czas spowolnienia, każdy wysiłek fizyczny wiąże się często z dyszką. Pojemność płuc obniża się do 1/3. Mamy często rezygnują z aktywności.

Jeżeli mamy możliwość umówmy się w czasie ciąży na wizytę u fizjoterapeuty lub zapiszmy się do szkoły rodzenia, gdzie uzyskamy sporo informacji jak zadbać o siebie w ciąży. Co zastosować, a czego unikać, żeby ten czas był dla nas jak najłatwiejszy, bez żadnych dolegliwości.

Bardzo ważna w okresie ciąży i po porodzie jest prawidłowa postawa ciała.



W czasie ciąży zmienia się środek ciężkości. Krzywny kręgosłup pogłębia się. W odcinku szyjnym i lędźwiowym zwiększa się lordoza a w odcinku piersiowym kifoza, nierzadko wywołując dolegliwości bólowe w obrębie kręgosłupa, klatki piersiowej, stawów czy miednicy. Często u kobiet występuje przodopochylenie miednicy. Cięża wpływa na ustawienie miednicy, a to z kolei prowadzi do nadmiernego napięcia mięśni dna miednicy i może wpłynąć na obniżenie lub wypadanie narządów rodnych, na

rozejście spojenia łonowego, rozstęp mięśnia prostego brzucha i kresy białej.

Nauka prawidłowej postawy ciała jest elementem kluczowym. Tak samo ważna jest nauka prawidłowych nawyków toaletowych, kaszlenia, kichania, wstawania i podnoszenia.

W internecie znajdziemy sporo informacji na temat treningu mięśni dna miednicy. Spotkanie z fizjoterapeutą daje nam możliwość badania funkcjonalnego, prawidłowej nauki oddychania torem przeponowym, co przyda się w czasie ciąży, podczas treningu

i relaksacji mięśni dna miednicy, jak i podczas porodu. Dowiemy się jaką rolę i funkcję mają mięśnie dna miednicy, jak je zlokalizować, jak w domu prawidłowo prowadzić trening i relaksację.

Na wizycie nauczycie się pozycji porodowych, w jaki sposób zadziałać przeciwbólowo i relaksacyjnie podczas porodu. Jak sobie poradzić po porodzie naturalnym, cięciu cesarskim. Jak mobilizować bliznę po cięciu cesarskim, pęknięciu czy nacięciu krocza, jak wzmacniać mięsień poprzeczny. Jaką profilaktykę i ćwiczenia zastosować po 36. tygodniu ciąży, aby rozluźnić mięśnie dna miednicy i przygotować się do porodu, aby krocze nie pękło lub nie zostało nacięte. Jakie pozycje antygravitacyjne zastosować na każdym etapie.

Wiele informacji mamy uzyskują na temat tego, jakich aktywności fizycznych unikać w czasie ciąży i po porodzie.

Jeżeli planujesz lub jesteś w ciąży, umów się na wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej, wdłużymy profilaktykę lub fizjoterapię przed i w czasie ciąży.

Fizjoterapia po porodzie to proces indywidualny, plan jest dostosowany do każdej pacjentki.

Zdrowa i szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko.

MONIKA RZEPKA
MGR FIZJOTERAPII, CERTYFIKOWANA TERAPEUTKA
UROGINEKOLOGICZNA

NEUROKINEZIS.PL

REKLAMA

Iść w stronę słońca...

Dom Maria w Wapiennem czeka na domowników

Dom Seniora Maria Wapienne 70, 38-307 Sękowa

+48 18 352 77 71

+48 18 447 90 16

www.domsenioramaria.pl



Wszystkie pory roku są piękne. Każda inna. Podobnie – wszystkie pory ludzkiego życia mogą być piękne, choć każda jest inna. O stworzenie warunków dla przeżywania pięknej jesieni życia postanowili zadbać inwestorzy państwo Przybylscy w Gorlic wraz ze Stowarzyszeniem Nowa Perspektywa z Biecza.

Ktokolwiek doświadczył w swoim życiu trudności z poruszaniem się, kłopotliwego uczucia braku sił, aby samodzielnie o siebie zadbać, uczucia pogarszających się funkcji poznawczych, ten doskonale wie, że w takiej sytuacji szczególnie ważne jest przyjazne otoczenie – zarówno w rozumieniu przestrzeni pozbawionej barier architektonicznych, jak i osób pełnych empatii.

Stowarzyszenie Nowa Perspektywa postawiło przed sobą wyzwanie: stworzyć miejsce, gdzie i przestrzeń i ludzie zapewnią seniorom oba warunki niezbędne dla przeżywania pogodnej jesieni: przyjazną przestrzeń i obecność życzliwych ludzi, którzy gotowi są otoczyć troską tych, którzy troski potrzebują.

Udało się. W ubiegłym roku w uroczym zakątku Beskidu, w uzdrowisku Wapienne otwarto Dom Seniora "Maria". W domu przygotowano 38 pokoi, w których może zamieszkać 64 seniorów. Jest też biblioteka, przestronny taras, piękny ogród z alejkami spacerowymi i altaną, jadalnia i oczywiście własna kuchnia, bo zdrowa dieta w jesieni życia jest bardzo ważna. Mieszkańcy mają zapewniony bezprzewodowy dostęp do Internetu, w każdym pokoju jest telewizor i lodówka. Co najważniejsze – bo bez tego żaden obiekt nie może zostać nazwany domem – są ludzie zapewniający poczucie bezpieczeństwa i „sąsiedzi”, z którymi można miło i ciekawie spędzać czas.

- Naszym Pensjonariuszom zapewniamy cztery posiłki dziennie, całodobową opiekę, rehabilitację, terapię zajęciową,

organizację świąt i przeróżnych imprez okolicznościowych, opiekę duszpasterską, organizację wieczorków tanecznych, telewizyjnych, spotkań tematycznych, wycieczek krajoznawczych, wieczorków z poezją i regionalną kulturą, biesiad przy ognisku oraz zawodów poprawiających sprawność Seniorów – wyliczają gospodarze Domu „Maria”.

W „Marii” można zamieszkać na krótko lub na dłużej. Można tu przyjechać na wakacje, można zostać na długie lata.

Trudno się dziwić tym, którzy zdecydują się na przeprowadzkę w to miejsce, nie tylko ze względu na klimat samego domu. Równie ważny jest klimat miejsca na ziemi, w którym Dom Maria stoi.

Wapienne to najmniejsze polskie uzdrowisko, otoczone górami Beskidu Niskiego. W tych górach jest wszystko, co każdy z nas kocha – oszałamiająca przyroda, mnóstwo miejsc do aktywnego albo błędnego wypoczynku, przepiękne zabytki architektury drewnianej, stadnina koni huculskich, bezcenne bogactwo wód mineralnych.

- Skąd w Wapiennym wody lecznicze? Według legendy Matka Boska z Dzieciątkiem wędrowała kiedyś z Męciny do Lipinek. A, że podróż odbywała boso, musiała często odpoczywać. Tam gdzie usiadła, powstawało źródelko z leczniczą wodą, w którym Matka Boska moczyła stopy. Cóż, geolodzy pewnie mieliby co innego do powiedzenia. Wapienne, położone w pięknej dolinie na skraju Puszczy Karpackiej jest miejscem, w którym można odzyskać dobrą formę jedynie głęboko oddychając. Liczne badania dowiodły, że tutejszy mikroklimat niezwykle korzystnie wpływa na zdrowie i samopoczucie. A więc ruszajmy na spacer aby powdychać rześkie górskie powietrze, posłuchać opowieści miejscowych Łemków o dawnych czasach i po prostu poczuć się lepiej – zapraszają państwo Przybylscy z Gorlic.



Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

8 marca 2022 | dts24 | 9



WSZYSTKIE MINERAŁY TERAZ W WYGODNEJ LITROWEJ BUTELCE



ZNAJDŹ NAS:   



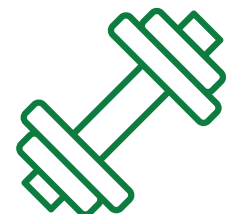
NA WYCIECZKĘ



DO PRACY



NA PODRÓŻ



DO SPORTU



Marzy mi się obora z prawdziwego zdarzenia

» Jerzy Widel

Niektórzy mężowie kupują swoim żonom drogie buty, ciuchy, kolczyki, pierścionki ze złota, a mnie mój mąż Radek na zeszłoroczną gwiazdkę kupił solidny traktor – mówi z uśmiechem uroczą, filigranowa ELA FAŁOWSKA. – Wie, czym mi sprawić radość. Pewnie na urodziny kupi mi parę byczków.

Elżbieta i Radek a właściwie Konrad Fałowski dwa lata po ślubie w 2003 r. objęli po rodzicach Eli gospodarstwo rodzinne w Rąbkowej. Zdecydowali się na hodowlę zwierząt rzeźnych tzw. opasów. W Rąbkowej, która ma ponad 150 „kominów” albo numerów, jak kto woli, są zaledwie trzy gospodarstwa specjalistyczne, w tym właśnie gospodarstwo państwa Fałowskich. To teren turystyczno-rekreacyjny nad Jeziorem Rożnowskim, ziemię tutajliche, powierzchnie terenów rolnych więcej niż skromne. Dlatego gospodarząc na ośmiu hektarach, muszą dodatkowo dzierżawić około 40 hektarów łąk, ugorów, by wyżywić swoje stado krów i byków. Ba, nawet dzierżawią lotnisko w Łososinie Dolnej, by zbierać tam trawę na sianokiszonkę.

Zanim objęli gospodarstwo, rodzice pani Eli – Maria i Eugeniusz Romańczykowie żyli z uprawy sadów śliwkowych, malin, truskawek. Głowa domu pan Eugeniusz dorabiał również jako budowlaniec. W jego ślady poszedł zresztą Konrad



W obrocie rocznym mamy około 60 sztuk bydła – byków i jałówek – mówi Elżbieta Fałowska

Fałowski. Absolwent nowosądeckiej „budowlanki” też dorabiał na budowach, z tą różnicą, że za granicą.

– Z naszej hodowli można wyżyć – mówi pani Ela. – Ale zarobione przez Radka pieniądze idą na inwestycje, na przyszłość. Nie możemy stać w miejscu. A takie gospodarstwo jak nasze to studnia bez dna. Potrzebne są nowoczesne maszyny, urządzenia

usprawniające pracę, stąd wspomniany traktor.

Rzeczywiście. W gospodarstwie Fałowskich widać kobiece ręce. Schludne i porządne. Czyściutko. Obok stodoły pod wiatą stoją ciągniki, kombajny, kultywatory, glebogryzarki. Stoi też mały busik akurat na wycieczki turystyczne.

– Owszem, służy do turystyki, ale dla byczków – wyjaśnia pani Ela.

– Siadam za kierownicę i jadę do gmin Korzenna, Grybów, gdzie kupuję małe byczki, takie jedno, dwutygodniowe i przywożę je do naszej obory.

Zresztą nie powinien dziwić widok Eli za kierownicą busika, skoro nieobca jest jej mechanika w ciągnikach, czy kombajnie. Gdy mąż jest w „delegacji”, jak to mówi, to kto ma prowadzić traktory i obsługiwać maszyny? Kiedy przyjechaliśmy do Rąbkowej, akurat pani Ela skończyła rozrzuczać po polu obornik, oczywiście maszynowo.

Państwo Maria i Eugeniusz mają czwórkę dzieci żonatych, mężatych, dzieciąt. Ale wybrali jako dziedziczkę właśnie Elżbietę, chociaż nie jest najstarsza w rodzinie. Wiedzieli, że ma smykałkę do rolnictwa.

– Moje wszystkie dzieci, kiedy mieszkały w domu, ciężko pracowały na gospodarce – mówi pani Maria. – Ale podjęliśmy z mężem decyzję, że będzie zajmować się nami na starość właśnie Ela. Skończyła szkołę ekonomiczną w Nowym Sączu. Porobiła różne kursy rolnicze i przede wszystkim jest to jej pasja życiowa. Sama jestem ciekawa, czy schedę po nich obejmą wnuczki, a dzieci Eli i Konrada, Weronika i Adam. Raczej wątpię.

Te wątpliwości podziela sama pani Elżbieta. Ale nie zamartwia się tym, kiedy rozmawiamy, bo już szykuje się do pracy. W oborze. Przecież bydło nie może czekać na pożywienie poranne. Dobę pani Eli wyznacza bowiem żywizna – własnego chowu i dokupywana. W oborze stoją trzy

krówy karmicielki, siedem byczków w różnym wieku. Mleko służy do karmienia młodych byczków, jako pasza jest też do tego jeszcze mleko w proszku, siano i sianokiszonka. Obok w chlewie chrumkają prosiaki, a w ogrodzie przechadza się kury i koguty.

– Średnio w roku mamy w oborze do szczęściu mlecznych krów, 24 cieląt – wylicza pani Ela. – W obrocie rocznym to około 60 sztuk bydła – byków i jałówek. Kiedy byczek ma półtora roku, już nie wychodzi ze stajni, gdyż jest tuczony, opasany na rzeź. Kiedy kończy dwa lata, jest odbierany przez ubojnię w Młynnem.

Wspomniana doba pani Eli to poranne karmienie, udój mleka około południa, przygotowanie paszy i śrutu, pod wieczór kolejne dojenie i podawanie paszy. A w międzyczasie inne roboty gospodarskie, jak cięcie drzew w sadzie, doglądanie prosiąt, przygotowanie maszyn do prac polowych. Naprawdę jest tej pracy sporo, dlatego z ulgą wita męża w dni wolne od jego pracy za granicą. Bo dodatkowe ręce do pracy zawsze się przydają. Na sianokosy przyjeżdża jej rodzeństwo. Ale przecież są jeszcze do obrobienia truskawki, porzeczki. I tak w koło Macieju.

– Pyta pan, jakie mam plany, marzenia? To oczywiście i przyjemne. Marzy mi się obora z prawdziwego zdarzenia. Zmechanizowana, nowoczesna a w niej jeszcze większe stado krów i byczków. To jest moje marzenie i pasja. A na gwiazdkę? Kolejny duży ciągnik – mówi z szerokim uśmiechem.

REKLAMA

Specjalmed
Hospicjum domowe

Hospicjum domowe dla dorosłych
Specjalmed Sp. z o.o.
33-300 Nowy Sącz, ul. Zygmuntowska 17 A
Tel.: (18) 442 35 60, 512 295 412



OPIEKA PIEŁĘGNIARKI
W DOMU PACJENTA



REKRUTACJA NA STUDIA W ROKU AKADEMICKIM 2022/2023

• studia licencjackie

bezpieczeństwo wewnętrzne, dietetyka, e-administracja, ekonomia, edukacja artystyczna, lingwistyka dla biznesu, filologia angielska, niemiecka, wschodniosłowiańska, pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne, pedagogika, public relations i reklama, wychowanie fizyczne, zarządzanie, graphic design i technologie wizualne *

• studia inżynierskie

informatyka, mechatronika, transport i logistyka, zarządzanie i inżynieria produkcji

• studia magisterskie

ekonomika i finanse przedsiębiorstw, lingwistyka praktyczna, pielęgniarstwo, pedagogika, projektowanie zorientowane na użytkownika nowych mediów, informatyka, mechatronika, zarządzanie i inżynieria produkcji

• jednolite studia magisterskie

fizjoterapia, pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna



Instytut Ekonomiczny
Instytut Języków Obcych
Instytut Kultury Fizycznej
Instytut Pedagogiczny
Instytut Techniczny
Instytut Zdrowia



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

www.pwsz-ns.edu.pl

Partnerzy wydania:





Dla tego dziecka zrobię wszystko

»→ Agnieszka Małecka

Gdy końcem października 2020 r. w Polsce i w Europie trwała pandemia koronawirusa, ludzie walczyli o zdrowie swoje i bliskich. Swoją walkę prowadziła też sędzianka AGNIESZKA ŚLIWA-STAWOWY. Tyle że ona cały czas walczy – o każdy krok ukochanego synka Jasia.

Jasiu urodził się jako wcześniak, przyszedł na świat w trzydziestym tygodniu (w połowie siódmego miesiąca). Na skutek odklejenia łożyska, podczas porodu doznał niedotlenienia, przez co urodził się z dziecięcym porażeniem mózgowym (MPD).

– Jaś mimo wszystko był po urodzeniu bardzo silnym dzieckiem. Wszyscy byli zaskoczeni, że może mieć jakieś problemy z uwagi na niedotlenienie. Zupełnie nie było widać, że coś jest nie tak. Jak tylko po półtora miesiąca wyszliśmy ze szpitala, zaczęliśmy ćwiczyć, najpierw metodą Vojty, a po dwóch i pół roku metodą Bobatha – opowiada Agnieszka Śliwa-Stawowy. Dni mijały, Jaś rósł, ale z czasem jego mama zaczęła zauważać, że rehabilitacja to za mało, że cały czas coś jest nie w porządku, a ciężkie ćwiczenia nie dają oczekiwanych rezultatów.

Ćwiczenia nie dawały poprawy
Bardzo się wraz mężem cieszyliśmy, jak mały zaczął raczkować, bo było wiadomo, że ma

ruch naprzemienny. Jednak gdy ćwiczyliśmy metodą Bobatha, w ogóle nie widziałam żadnych postępów, najmniejszych. Jasiu ćwiczył wtedy pięć razy w tygodniu a po nocach budził się z płaczem, bo bolały go wszystkie mięśnie. W nocy musiałam masować mu nogi. Poza tym, po godzinie od zakończenia ćwiczeń, przykurcze mięśni wracały. Zaczęłam w takim razie siedzieć po nocach i szukać rady w internecie.

W Polsce lekarze i rehabilitanci rozkładali ręce. Pani Agnieszko, która oprócz Jasia wychowuje

równowagi. Bez przerwy wszędzie się wywraçał. Baliśmy się, że się uderzy. Szczerze mówiąc, w Polsce Jasiu nie został nawet dobrze zdiagnozowany. Wiedziałam tylko, że ma dziecięce porażenie mózgowie, ale nie wiedziałam nawet, jakiego stopnia – wspomina Agnieszka Śliwa-Stawowy, która z zawodu jest lekarzem dentystą, prowadzi w Nowym Sączu własną klinikę dentystyczną.

Pomoc znalazła w internecie
Przypadek Jasia oczywiście konsultowano, m.in. w Au-

do neurochirurga, doktora T.S. Parkha. Napisałam do szpitala w Saint Louis w stanie Missouri, gdzie on pracuje. Okazało się, że w ciągu kilkunastu lat wykonał operacje likwidujące spastyczność mięśni u ponad pięciu tysięcy maluchów. Chciałby pomóc wszystkim potrzebującym dzieciom – podkreśla.

Operacja w USA
Mama chłopca podjęła decyzję, że pojedzie z Jasiem do USA na operację do doktora Parkha.

świadomość, że mogą być powikłania i że dziecko może przestać chodzić – nie ukrywa pani Agnieszka.

Wysłała zgłoszenie i czekała na kwalifikację synka do zabiegu. W międzyczasie los kolejny raz bardzo ciężko ją doświadczył. Ciężko zachorował jej mąż. Potem wybuchła pandemia koronawirusa. Nasza bohaterka uparła się i pomimo obaw ze strony rodziny zdecydowała, że będzie walczyć o zdrowie swojego dziecka. Uzbierała konieczną do wpłacenia kwotę – blisko 300 tysięcy dolarów. Musiała też wyrobić wizę.

– W sierpniu 2020 roku dostałam informację, że zwolniło się miejsce. Pytanie: czy przylecę do Stanów. Oczywiście odpowiedziałam, że tak. Otrzymałam wizę medyczną i sama z Jasiem poleciałam do USA. W obce miejsce, gdzie nigdy nie byłam. Wyładowałam w Chicago, a musiałam dostać się do Saint Louis, 500 kilometrów dalej. W transporcie pomogli mi ludzie z Fundacji Dar Serca i jestem im za to bardzo wdzięczna.

Pani Agnieszka zamieszkała w zalezionym przez siebie hotelu, w pobliżu szpitala w Saint Louis.

Chcę mieć proste nogi, więc niech już mnie biorą!

Byłam tak przerażona całą sytuacją, że na tydzień przed wylotem nie mogłam spać. Czulałam ogromną odpowiedzialność, bo sama to wszystko wymyśliłam. Nikt mnie w tym nie wspierał, bo

Wielkim jego marzeniem jest zostać piłkarzem, takim jak Lewandowski. A jak Jasiu będzie zdrowy i szczęśliwy, to mi już chyba nic więcej nie potrzeba

także dziewięcioletnią córeczkę Marysię, wciąż powtarzała, że mały musi ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Ale ćwiczenia nie dawały jakiegokolwiek poprawy, bo Jasiu nie umiał nawet podgiąć do siebie nogi a miał wtedy trzy latka.

– Zauważyłam, że nie posuwamy się do przodu. Bacznie obserwowałam jego kroczyki, Jaś cały czas musiał się czegoś trzymać. Nie mógł się puścić ani na moment, w ogóle nie łapał

strii. Chłopca badali także lekarze z Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie Prokocimiu. Tam rodzicom malca powiedziano, żeby z Jasiem w ogóle nie ćwiczyć, żeby go zostawić, bo on sobie świetnie poradzi sam. Jego mama uznała jednak, że nie spocznie, dopóki nie znajdzie dla Jasia skutecznej pomocy. I znalazła ją, na jednym z amerykańskich forów internetowych.

– Siedząc nocami przed ekranem laptopa znalazłam kontakt

– To była od początku do końca moja koncepcja. Blisko dwa lata czekałam na decyzję o możliwości operacji. Dla mnie to był jeden wielki stres, ale postanowiłam zaryzykować. Jaś miał przejść dość skomplikowaną operację neurochirurgiczną, podczas której lekarz odcina połączenia nerwów powodujących spastykę mięśni. Ten bardzo precyzyjny zabieg wykonuje się pod mikroskopem. Oczywiście trzeba było podpisać zgodę, że ma się

REKLAMA

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

SCHUDNIJ z dietetykiem



Swoją przygodę z odchudzaniem Kacper zaczął w wieku 15 lat. Decyzję podjął nie tylko ze względu na wysoką wagę, ale także ze względów zdrowotnych.

Kacper bardzo lubi tradycyjną polską kuchnię i późne wstawanie. Z pomocą dietetyka nauczył się spożywać regularnie zbilansowane posiłki, a także wstawać wcześniej.

Jak trafiłeś do naszego centrum?

O centrum dowiedziałem się od babci, która chciała mi pomóc. Wyszukała Centrum w internecie, opinie były bardzo dobre, dlatego zdecydowaliśmy się na Naturhouse.

Czy korzystałeś wcześniej z innych diet?

Nie, było to moje pierwsze podejście.

Kiedy pojawiły się pierwsze efekty?

Waga leciała szczególnie szybko na samym początku. Szybko osiągnąłem -10kg – w 2 miesiące.

Co było najtrudniejsze do zrealizowania?

Najtrudniejsza była regularność posiłków. W szkole nie zawsze udaje się zdążyć zjeść II śniadanie czy obiad w ciągu krótkiej przerwy. Często też było mi ciężko wstawać wystarczająco

wczesniej, aby zjeść wszystkie posiłki.

Co najbardziej polubiłeś w diecie?

Zdecydowanie różnicowanie potraw – często jem coś nowego, dostaje fajne przepisy, a posiłki się nie powtarzają. Niektóre z nich są nawet smaczniejsze niż te niedietetyczne.

Co motywowało Cię do działania?

Bardzo motywowały mnie także wyniki – im były lepsze, tym moja motywacja była większa.

Jakie osiągnąłeś efekty?

W sumie udało mi się zrzucić 31kg, zmniejszył mi się znacznie obwód brzucha. Na początku kuracji wręcz nie mogłem na siebie patrzeć – teraz to się zmieniło. Nauczyłem się także gotować, a moja kondycja znacznie się poprawiła. Same plusy.



Umów się na BEZPŁATNĄ konsultację

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Długosza 13 | Nowy Sącz

579 88 77 66

Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OKŁAD

Ford
WIKAR

Lideruj

PIWNICZANKA
PIWNIKI

WIŚNIEWSKI
BIAŁY | ORNIA | ORNIA | ORNIA

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL-LOUIS UNIVERSITY
30 Lat 1991-2021



wszyscy bardzo się bali, łącznie z moim mężem, który przełamał się dopiero po konsultacji u doktora Feldmana, ortopedy z USA. Operuje on dzieci, u których już nic nie da się zrobić, np. naprawia dzieciom biodra. Powiedział nam, że gdyby był na naszym miejscu, już dawno zoperowałby Jasia i że jestem genialną matką, że sama znalazłam w internecie informację o możliwości takiej operacji. Mam to nagrane! – śmieje się pani Agnieszka.

Operacja Jasia odbyła się 28 października 2020 r. – Przed zabiegiem anestezjolog zapytał mnie, czy synek chce przez uspieniem napić się takiego syropku uspokajającego. Jaś odpowiedział jednak tylko, że... chce mieć proste nogi, więc idzie na operację. Lekarze sami mówili, że pięcioletni chłopczyk pojechał na operację jak gdyby nigdy nic.

Zabieg przebiegł podręcznikowo. Przez trzy dni po operacji chłopcu nie wolno było wstać z łóżka. Nie wolno mu było się nawet poruszyć na łóżku, bo wprost do kręgosłupa szło mu znieczulenie. Przez naruszenie układu nerwowego, dostał bólów mięśniowych, ale dzielnie wszystko zniósł. Kiedy lekarze pozwolili mu stanąć na nogi, złapał równowagę po pięciu dniach. Lekarze byli nim zachwyceni, mówili, że to niesamowite, by tak małe dziecko było tak zdeterminowane.

– Był tak bardzo dzielny, że to jest wprost nie do opisanie. Kiedy kazali mu wstać i usiąść, bolały go wszystkie mięśnie, mówił, że nie da rady. Musiał jednak trenować i on trenował przez cały jeden dzień, żeby móc usiąść na wózek inwalidzki. Tak bardzo był uparty.



Agnieszka Śliwa-Stawowy i jej syn – Jasiu

Wkrótce po tym miał drugą operację, ortopedyczną, gdzie wydłużono mu więzadła w kolanach. On ma taką ogromną wolę walki. Ja cały czas powtarzam, że zrobię dla niego wszystko. Po operacji przez trzy tygodnie

trwała rehabilitacja. Jaś w ogóle się nie buntował. Przez miesiąc byliśmy tylko we dwójkę, spędzaliśmy razem czas, słuchaliśmy muzyki. Jaś lubi różnorodną muzykę, jazz, klasykę a nawet disco polo. Czas spędzony w Stanach

był dla nas szczególnym czasem, który spędziliśmy tylko we dwoje. Ludzie w Ameryce są fantastyczni. Pomoże każdy lekarz i każda pielęgniarka, są pomocni i życzliwi. W Polsce bywa z tym różnie.

Moje marzenie? Zobaczyć, że Jaś idzie i się nie przewraca

Jaś nigdy nie będzie chodził tak jak w pełni zdrowy człowiek. Jednak po przebytej operacji potrafi się sam wykąpać, ubrać, rozebrać. Potrafi samodzielnie wykonać te czynności, których nie był w stanie przed zabiegiem. Sam podnosi nogę, robi obroty, kręci się.

– W 2020 r. tańczyłam z małym na sylwestra. Byłam w stanie go wziąć za rękę i zrobić z nim obrót. Jak zobaczyłam, jak on tańczy, to po prostu się rozplakałam, bo nie byłam w stanie uwierzyć w to, co widzę. Efekty tej operacji były dla mnie niczym cud. Najchętniej zapisałabym do doktora Parkha wszystkie cierpiące dzieci, żeby po prostu zdjąć z nich ból – mówi mama Jasia. Trzeba wiedzieć, że im starsze jest chore dziecko, tym mięśnie są coraz większe i silniejsze a przez to coraz bardziej bolą.

– Chcę tylko, żeby po prostu normalnie szedł. To jest moje marzenie. I żeby spełniło się Jasia marzenie, żeby mógł biegać i grać w piłkę. Jak to zobaczę, to już chyba niczego nie potrzebuję.

– Marysi także staram się poświęcać czas, żeby nie pomyślała, że dbam tylko o Jasia. Chodzę również do psychologa dziecięcego, by wiedzieć, jak dobrze wychować dzieci. Rok temu w lutym zmarł mój mąż. Ciężko to przeżyliśmy, i ja i dzieci... Mam jednak cudowną nianię, panią Basię. W opiece nad dziećmi pomaga nam także jej mąż, pan Krzysztof. Oboje kochają moje dzieci, od ponad ośmiu lat jesteśmy wszyscy jak rodzina. Pomagają mi również bardzo moi rodzice.

Jaś chodzi do zerówki. W czwartki rano ma zajęcia z integracji sensorycznej. Oprócz tego, dwa razy w tygodniu, korzysta z ćwiczeń z równowagi i balansu. – Teraz korzystamy z tych ćwiczeń w Warszawie, bo tam rehabilitanci mają taką wiedzę jak w Stanach. Tam ćwiczy po trzy i pół godziny. Raz w miesiącu jeździmy także na tydzień do Warszawy na taki intensywny turnus rehabilitacyjny.

Być jak Lewandowski

Pomimo wielu zainteresowań, Jaś uwielbia także piłkę nożną. Jego idolem jest nie kto inny jak oczywiście Robert Lewandowski.

– Całkiem niedawno Jaś trafił pod opiekę fundacji Mam marzenie, której opiekunem został Robert Lewandowski. Piłkarze motywują Jasia do ćwiczeń. Byliśmy na takim spotkaniu w Zakopanem, mały dostał koszulki, były pamiątkowe zdjęcia, Jaś był taki szczęśliwy. Wielkim jego marzeniem jest zostać piłkarzem, takim jak Lewandowski. A jak Jasiu będzie zdrowy i szczęśliwy, to mi już chyba nic więcej nie potrzeba – podkreśla Agnieszka Śliwa.

AUTOREKLAMA

dts₂₄

Twoje źródło informacji

REKLAMA

- ✿ MAKIJAŻ PERMANENTNY
- ✿ MAŁY TATUAŻ
- ✿ KOSMETOLOGIA PROFESJONALNA
- ✿ MEZOTERAPIA
- ✿ SZKOLENIA



bliss

Katarzyna Kołbon

PERMANENT MAKEUP



- 🌐 bliss-studio.pl
- ☎ 502 089 829
- ✉ kontakt@bliss-studio.pl
- 📍 ul. Krańcowa 14, Nowy Sącz

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Partnerzy wydania:



8 marca 2022 | dts24 | 13



8 Marca Dzień Kobiet

Wszystkiego najlepszego!





FOT. ARCH. J. OTTO

– Zawsze kochałam zwierzęta – mówi Joanna Otto

Rozmowa z JOANNĄ OTTO – prezesem Stowarzyszenia do Walki z Bezdomnością Zwierząt „Przytul mnie”, właścicielką firmy, mamą, partnerką i mimo młodego wieku (48 lat) babcią Nikodema. Przede wszystkim jednak wielką miłośniczką zwierząt.

– Jak zaczęła się Pani przygoda ze zwierzętami?

– Zawsze kochałam zwierzęta i zawsze też coś pchało mnie w kierunku niesienia pomocy naszym „braciom mniejszym”, jak mówił św. Franciszek z Asyżu. W miarę upływu czasu, potrzeby stawały się coraz większe. I stąd właśnie pomysł na założenie stowarzyszenia. Chcieliśmy już na większą skalę zacząć działać, pomagać ludziom i zwierzętom. Tak właśnie powstało Stowarzyszenie do Walki z Bezdomnością Zwierząt „Przytul mnie”. Akurat w Nowym Sączu otworzono schronisko, na które miasto czekało od lat. Wygraliśmy konkurs na prowadzenie placówki. I tak działalność naszego stowarzyszenia skupiła się głównie na prowadzeniu schroniska. Jest to jednak ogrom pracy, nie możemy narzekać na brak zajęć. Jesteśmy otwarci codziennie, przez osiem godzin. Niezależnie od pogody, naszego samopoczucia, czy stanu epidemiologicznego, musimy pójść do pracy. Zwierzęta przecież nie mogą zostać bez opieki. To nie jest instytucja, którą można zamknąć z jakiegokolwiek powodów.

– Może się mylę, ale praca w schronisku kojarzy się raczej przyjemnie. Wprowadzanie pupiłków na spacer, karmienie, głaskanie skrzywdzonych przez los futrzanych przyjaciół, którzy zawsze odwiedzają się nam spojrzeniem pięknych oczu i pocałunkiem na policzku...

– No niestety nie wygląda to aż tak pięknie. Oczywiście praca ze zwierzętami daje ogromną satysfakcję (inaczej nie miałabym siły i chęci się tym zajmować...), ale nasza praca to nie sielanka. Trafiają do nas najczęściej zwierzęta chore. Trzeba się nimi zająć. Wykonać badania, czyścić klatki i kuwety dla kotów. Należy pamiętać, że zwierzęta te często są po traumatycznych przeżyciach, nie wszystkie są „miłe”, musimy sobie radzić z różnymi, ciężkimi przypadkami. Niektóre koty, po porzuceniu nie przywykną już do nikogo albo bardzo długo zostaną „dzikimi kotami”. Bardzo dużo ludzi porzuca psy chore i stare. Te zwierzęta potrzebują specjalistycznej opieki geriatrycznej. Wymagają też specjalistycznej diagnostyki i opieki. Jeżeli to konieczne, poddajemy zwierzęta eutanazji. To są trudne przypadki. Każdy wymaga zaangażowania i poświęcenia.

– Ale oprócz działania w stowarzyszeniu i zajmowania się schroniskiem, ma Pani jeszcze inne obowiązki. Chyba trudno to wszystko pogodzić?

– Tak. Prowadzimy rodzinną firmę, jest to sklep elektroniczny.

Część jednak obowiązków, dotyczących tej działalności, przejął już mój syn Łukasz. Jestem też babcią dwuletniego Nikodema. To ogromna radość, ale pozostaje mi mało czasu na życie prywatne. Zajmowanie się schroniskiem nie jest typową pracą. Problemy zwierząt pozostających pod naszą opieką zabieram do domu. Do późnych godzin nocnych czekam też czasami na telefon od Straży Miejskiej. Może tak się zdarzyć, że trzeba zająć się właśnie znalezionym zwierzęciem-bezdomniakiem.

– W nocy jedzie Pani po takie zwierzę?

– Zdarza się. W domu mam przygotowane miejsce dla takiego tymczasowego lokatora. Nie chcę go wówczas zabierać od razu do schroniska. Wystraszone zwierzę i tak ma już za sobą mocne przeżycia. Rzetes, jaki powstałby w schronisku, wystraszyłby go jeszcze bardziej, nie mówiąc już o pobudce sąsiadujących ze schroniskiem domów, chociaż mamy bardzo tolerancyjnych sąsiadów.

– Czy jakiś podopieczny szczególnie utkwił Pani w pamięci?

– Mielśmy owczarka niemieckiego – Maksa. Był on u nas od samego początku. Miał duże problemy z chodzeniem. Obserwowaliśmy jego walkę o życie i zdrowie. Ostatecznie wyładował na wózek. Jeździł z nami na różne akcje np. pomocy WOŚP. Dzięki niemu zebraliśmy wtedy bardzo dużo pieniędzy. Z Maksymem pożegnaliśmy się w wakacje. Była też Coffee, piesek na wpół dziki. Coffee chorowała na nowotwór, ale udało się znaleźć dla niej dom. W schronisku jednak zostawiła swojego ukochanego – Sernika. Po tym, jak nowi opiekunowie dowiedzieli się o nim, również go adoptowali. Takie historie dają siłę do dalszej pracy.

– Ile Pani ma zwierzątek w domu?

– Mam trzy koty i trzy psy.

– I żyją ze sobą jak pies z kotem?

– Absolutnie nie! Bardzo się lubią. Jeden z kotków, bardzo doświadczony przez los, w zabawie ze swoimi kompanami jest bardziej otwarty niż w stosunkach

z „ludzkimi domownikami”. Do nas zawsze już chyba będzie dochodził nieufnie. To prawda, że psy i koty to zupełnie inne światy, ale wbrew obiegowej opinii potrafią ze sobą tworzyć bardzo bliskie relacje.

– A jakie zwierzęta zabrała Pani do domu?

– Dwa pierwsze, przygarnięte przeze mnie pieski, jako szczeniaki zostały znalezione w kartonie podrzucenym w ziemie w przydrożnych krzakach. Na szczęście ktoś usłyszał pisk maluchów i uratował je. Były to Mila i Misiu. Trzeciego z psiaków zauważyłam w czasie roznoszenia ulotek. Startowałam wtedy do wyborów samorządowych z ramienia Koalicji Obywatelskiej a Mecenasa, bo tak go później nazwałam, był trzymany na uwięzi. Biedak nie miał nawet swojego legowiska. Właściciel zgodził się go oddać. Kotki natomiast wszystkie są ze schroniska.

– To macie wesoło z taką gromadką.

– Tak. Jest wesoło. Na szczęście sąsiedzi mają również swoje zwierzęta, więc są bardzo wyrozumiali.

– Czy sądeczanie lubią pomagać?

– Oczywiście. Spotykamy się z dużym odzewem na nasze potrzeby. Dodam, że dofinansowanie od miasta wystarczy na pokrycie mediów, musimy więc radzić sobie z kosztami utrzymania placówki.

Często od ludzi dostajemy karmę. Proszę sobie wyobrazić, że czasami dostajemy nawet 100 kg karmy od jednej instytucji np. szkoły. W tym roku udało się nam znaleźć dom dla prawie wszystkich naszych podopiecznych na czas zimy. Ludzie przygarnęli

zwierzęta. Część z nich już do nas nie wróciła, znalazła dom na stałe. Z dużym odzewem też spotkała się akcja rozpropagowana przez Jakubę Bocheńską, który założył grupę „Sądecka Pomoc Sąiedzka”. W ramach akcji „Pies w Koronie”, chętni sądeczanie wyprowadzali psy osób będących na kwarantannie. Nie bali się. Najważniejsze są jednak dla nas adopcje. Tych też mamy sporo. W zeszłym roku ponad 200 psów i kotów zostało adoptowanych. Tak, sądeczanie bardzo chętnie pomagają.

– Domyślam się, że Pani plany na przyszłość również związane są ze zwierzętami.

– Dobrze się Pani domyśla. Chcielibyśmy otworzyć hotel dla zwierząt. Jak wiadomo, wiele osób ma problem, szczególnie w okresie wakacyjnym, ze swoim pupilem. Zwyczajnie nie mają go gdzie zostawić a chcą wyjechać na urlop i zdarza się, że zwierzę zostaje porzucone.

– Taki hotel jednak to związane z nim koszty. Ktoś, kogo nie stać będzie na taki wydatek, może przyprowadzić zwierzę do schroniska na czas swego wyjazdu?

– Nie ma takiej możliwości. Nie przyjmujemy nawet zwierzęcia przyprowadzonego przez kogoś. Wszystko musi przejść przez Straż Miejską. Ale często pośredniczymy w znalezieniu tymczasowego domu dla zwierzęcia, którego właściciel chce wyjechać i nie ma co z nim zrobić. Można do nas zadzwonić i poprosić o pomoc. Zawsze udaje się nam znaleźć rozwiązanie. Nie bójmy się adopcji. Zwierzęta są w stanie odwzajemnić się za nasze dobre serce.

W obecnej sytuacji Stowarzyszenie „Przytul mnie” bardzo aktywnie włączyło się w pomoc dla Ukrainy. Po pierwsze zbierana jest żywność długoterminowa dla ludzi – głównie konserwy. Paczki z żywnością są przesyłane na Ukrainę za pośrednictwem stowarzyszenia, z którym sądecka organizacja współpracuje. Zbierane są także wszystkie rzeczy, które mogą być potrzebne przyjeżdżającym na Sądeczynę uchodźcom – środki czystości, artykuły higieniczne itp. Po drugie stowarzyszenie zbiera karmę dla psów i kotów na Ukrainie. Zbierane są także rzeczy przydatne dla tych zwierząt, które przywędrowały do Polski z uchodźcami (karma, kuwety, miski, legowiska itp.). Rzeczy można przynieść do schroniska przy ul. Tłoki lub do sklepu schroniskowego przy ul. Nawojowskiej 29 w Nowym Sączu.

REKLAMA



Towarzystwo Przyjaciół Chorych **"Sądeckie Hospicjum"**

KRS 0000039177

www.hospicjum.nowysacz.pl



Niech 1% Twojego podatku pomaga innym! Nie pozwól umierać w cierpieniu i samotności prześlaj 1%

Partnerzy wydania:

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



8 marca 2022 | dts24 | 15

Ubezpieczenie obowiązkowe OC posiadaczy pojazdów mechanicznych

Jednym z najbardziej popularnych ubezpieczeń w Polsce jest obowiązkowe ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej posiadaczy pojazdów mechanicznych (OC ppm). Najbardziej popularne nie znaczy znane. Mam wiele przykładów nieznaności zasad tego ubezpieczenia, co powoduje często perturbacje związane z uznaniem odpowiedzialności przez ubezpieczyciela albo bywa zaskoczeniem dla ubezpieczającego lub ubezpieczonego. Stąd kilka podstawowych wiadomości związanych z tym ubezpieczeniem.

Po co potrzebne jest ubezpieczenie OC pojazdu mechanicznego

Ubezpieczenie OC posiadacza pojazdu mechanicznego jest w Polsce - podobnie jak we wszystkich krajach UE - ubezpieczeniem obowiązkowym Chroni ono kierowców przed finansowymi konsekwencjami spowodowania przez nich kolizji lub wypadku drogowego, a jednocześnie zapewnia poszkodowanym uzyskanie odszkodowania, rekompensaty za poniesione szkody materialnej i osobowej (pozamaterialnej). Roszczenia ze strony poszkodowanych pokrywa ubezpieczyciel, który wystawił polisę, a nie sprawca zdarzenia. Przy powszechności pojazdów mechanicznych takie rozwiązanie przyjęto po to, by zagwarantować poszkodowanym w zdarzeniach drogowych uzyskanie odpowiedniego odszkodowania lub rekompensaty.

Trzeba brać pod uwagę, że sytuacja finansowa i majątkowa sprawcy wypadku lub kolizji może często uniemożliwiać skuteczne dochodzenie roszczeń przez poszkodowanych. Koszty kolizji, a szczególnie wypadków i zdarzeń, w których doszło do obrażeń fizycznych albo śmierci uczestników, są zazwyczaj bardzo wysokie. Likwidacja szkód, poza jednorazowym odszkodowaniem, może wtedy obejmować pokrycie kosztów długotrwałego leczenia i rehabilitacji, zadośćuczynienie finansowe a często także renty wypłacanej przez wiele lat poszkodowanemu albo członkom jego rodziny. W Polsce obowiązuje podstawowa zasada, że OC ppm dotyczy pojazdu, a nie kierowcy. Oznacza to w praktyce, że gdy dojdzie do wypadku, poszkodowany otrzyma odszkodowanie z polisy posiadacza pojazdu również wtedy, gdy kierowała nim inna osoba.

Obowiązek ubezpieczenia OC przez posiadacza pojazdu mechanicznego

Jak już wspomniałem, obowiązek posiadania ubezpieczenia OC ppm oraz zasady jego funkcjonowania określa

"Ustawa o ubezpieczeniach obowiązkowych, Ubezpieczeniowym Funduszu Gwarancyjnym i Polskim Biurze Ubezpieczycieli Komunikacyjnych z 22 maja 2003 r. (Dz. U. z 2021r. poz. 854, 1177 i 2328). Zgodnie z tą ustawą obowiązek zawarcia umowy komunikacyjnego OC ma posiadacz każdego pojazdu mechanicznego. Dotyczy to więc zarówno samochodu osobowego czy ciężarowego, ale także motocykla, skutera, motoroweru, quada, ciągnika, a także przyczepy. Obowiązek dotyczy więc wszystkich bez wyjątku pojazdów, które są zarejestrowane, ale również tych - o czym często zapominamy - niezarejestrowanych, jeżeli zostały one wprowadzone do ruchu, czyli w każdej sytuacji, gdy właściciel wyjedzie nimi poza teren swojej posesji, nie tylko na drogę publiczną.

Ustawa ta reguluje także zakres odpowiedzialności cywilnej ppm i jest on taki sam dla wszystkich ubezpieczycieli. Ubezpieczenie ma więc powszechny charakter i żaden ubezpieczyciel lub reprezentujący go dystrybutor nie może odmówić zawarcia umowy ubezpieczenia obowiązkowego, jeżeli w ramach prowadzonej działalności zawiera takie polisy. A do zawarcia umowy potrzebny jest numer rejestracyjny pojazdu - potwierdzony dowodem rejestracyjnym (jeśli nie jest on zarejestrowany, to numer VIN) a także aktualny przegląd techniczny pojazdu oraz identyfikacja osoby zawierającej ubezpieczenie. Często wymagane jest okazanie np. dowodu zakupu pojazdu.

Odszkodowanie z polisy OC przysługuje za szkodę wyrządzoną w związku z ruchem pojazdu, której następstwem jest śmierć, uszkodzenie ciała, rozstrój zdrowia bądź też utrata, zniszczenie lub uszkodzenie mienia. Odszkodowanie nie przysługuje natomiast sprawcy zdarzenia i tu potrzebne jest dodatkowe ubezpieczenie od NNW. Natomiast polisa chroni pasażerów tego pojazdu, także bliskich sprawcy zdarzenia. Za szkody powstałe w związku z ruchem pojazdu uważa się również te, które zostały wyrządzone przy wsiadaniu i wysiadaniu z auta, załadunku i rozładunku, oraz podczas zatrzymania lub postoju.

Oddzielnym problemem są pojazdy na których zainstalowane są inne pracujące urządzenia i maszyny: koparki, dźwigi, agregaty, pompy itd. To bardzo złożona kwestia, która często wymaga rozstrzygnięcia sądowego. W Polsce nadal z dominującym poglądem jest, że ubezpieczyciel z OC ppm ponosi odpowiedzialność za szkody wyrządzone

przez ruch pojazdu wielofunkcyjnego także wówczas, gdy w czasie szkody wykonywał inne czynności niż komunikacyjne, ale zgodne z przeznaczeniem, do którego został wytworzony. I w tym zakresie występuje rozbieżność w orzecznictwie sądów. W ostatnim czasie Sąd Najwyższy uznał, że ubezpieczyciel odpowiada z OC ppm za szkody w związku z ruchem pojazdu mechanicznego bez względu na to, w jaki sposób był on wykorzystywany w momencie zdarzenia. Jednak inaczej podszedł do tego problemu prawodawca unijny w opublikowanej niedawno noweli dyrektywy komunikacyjnej, która wkrótce będzie implementowana do polskiego porządku prawnego.

Problem ten budził także wiele kontrowersji w innych państwach UE. Dlatego sprawą tą zajął się Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, który doprecyzował znaczenie pojęcia "ruch pojazdów". Trybunał Sprawiedliwości w swoim orzeczeniu wyjaśnił, że pojazdy mechaniczne mają z zasady służyć jako środki transportu, niezależnie od swych cech, oraz że ruch takich pojazdów obejmuje każde użytkowanie pojazdu, które jest zgodne z normalną funkcją tego pojazdu w charakterze środka transportu, niezależnie od terenu, na którym pojazd mechaniczny jest używany, oraz niezależnie od tego, czy pojazd jest nieruchomy, czy też znajduje się w ruchu. Przepisy te nie mają zastosowania, jeżeli w czasie wypadku normalną funkcją takiego pojazdu jest "użytkowanie inne niż jako środek transportu". Może tak być w przypadku, gdy pojazd nie znajduje się w ruchu, ponieważ jego normalną funkcją jest na przykład "inne użytkowanie jako koparka itd. lub przemysłowe, rolnicze źródło energii". W celu zapewnienia jednolitości prawa należy uwzględnić to orzecznictwo i definicje "ruchu pojazdu" w przepisach wszystkich państw UE. Przeniesienie tej dyrektywy (2009/103/WE) do prawa polskiego powinno skutkować wyłączeniem odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez takie pojazdy, jak koparki, ładowarki, młocarki, kosiarki itd. Będzie to dużym wyzwaniem i problemem dla ustawodawcy, biorąc pod uwagę dotychczasowe stanowisko doktryny i orzecznictwa sądowego.

Jakie koszty najczęściej pokrywa ubezpieczenie OC ppm

Zasadą jest pełne pokrycie poniesionych szkód do ustawowej wysokości sumy gwarancyjnej.

Na 2022 rok sumy gwarancyjne wynoszą - na jedno i wszystkie zdarzenia:

- 5 210 000 euro w przypadku szkód osobowych.
- 1.050 000 euro dla szkód na mieniu.

Odszkodowania w ramach odpowiedzialności OC zazwyczaj obejmują:

- Odszkodowania za szkodę całkowitą pojazdu.
- Naprawy uszkodzonego pojazdu oraz wynajęcie auta zastępczego na czas tej naprawy.
- Koszty badania technicznego po naprawie uszkodzonego pojazdu.
- Holowania i płatnego parkingu dla uszkodzonego pojazdu.
- Noclegu dla osób poszkodowanych, jeśli jest on uzasadniony np. odległością od miejsca zamieszkania, porą dnia.
- Tłumaczenia koniecznych dokumentów głównie przy szkodach zagranicznych.
- Leczenie, rehabilitację, opiekę, renty okresowe lub dożywotnie.
- Odszkodowanie za pogorszenie sytuacji życiowej w wyniku śmierci osoby bliskiej.
- Zadośćuczynienia za cierpienia i krzywdy, zarówno własne, będące wynikiem zdarzenia, jak i w przypadku ciężkiego i trwałego uszkodzenia ciała lub wywołania rozstroju zdrowia albo śmierci osoby bliskiej;
- Zwrot utraconych w wyniku niezdolności do pracy spowodowanej zdarzeniem korzyści majątkowych: zarobków przy prowadzonej działalności gospodarczej, obniżenia wynagrodzenia podczas pobytu na chorobowym.

Ubezpieczyciel nie odpowiada natomiast za szkody rzeczowe, gdy posiadaczowi pojazdu wyrządzi je inna osoba kierująca tym pojazdem, a więc np. w przypadku użyczenia lub gdy dojdzie do jego kradzieży. Poszkodowany - zgodnie z ustawą - nie może też liczyć na odszkodowanie z umowy ubezpieczenia OC ppm, gdy do szkód dojdzie w przewożonych za opłatą: ładunkach, przesyłkach, bagażu oraz także przy przewożeniu za odpłatnością ludzi. Wyłączeniu z odszkodowania podlega także utrata gotówki, biżuterii, papierów wartościowych oraz podobnych wartości i walorów. Odszkodowania z ubezpieczenia OC ppm nie obejmują także szkód polegających na zanieczyszczeniu lub skażeniu środowiska.

DR STANISŁAW KUTA
DORADCA ZARZĄDU ALWIS&SECURA

➤ Co u nas ułatwisz?



TANIE PRZELEWY
KONKURENCYJNE CENY



PŁATNOŚCI EKSPRESOWE
DO 15 MIN



BANK WSPÓŁPRACUJĄCY
REALIZACJA TRANSAKCJI

☆ OSZCZĘDNOŚĆ
☆ ZAUFANIE
☆ BEZPIECZEŃSTWO

Zapraszamy do naszego biura:

📍 ul. Grunwaldzka 28, Nowy Sącz

☎ +18 442 31 57

WWW.POLISONET.PL



Punkt opłat

Partnerzy wydania:





Bizuteria tworzona od serca



Joanna Bednarczyk

FOT. ARCH. J. BEDNARCZYK

Można powiedzieć, że biżuterię zaczęła robić przypadkiem. Teraz jest to całe jej życie. Kocha to i nie wyobraża sobie innej pracy. Jak przyznaje, kamienie do niej „mówią”. Kiedy szukała klientów, jeżdżąc do dużych miast z walizką pełną produktów, z brakiem pewności siebie i niewierząca w swoje dzieła. Po latach jej biznes przeniósł się do internetu, gdzie otrzymał drugie życie. Joanna Bednarczyk wkłada w Hada Art całe swoje serce.

Dawno temu ukończyłam Liceum Plastyczne w Nowym Wiśniczu. Później zawsze coś robiłam z takich rzeczy stricte plastycznych – jakieś reklamy, zajmowałam się renowacją, bo miałam to szczęście, że mnie znajomy przysparzał. Były meble, kościoły, stiuki, bo jestem sztukatorem. To dosyć ciężka praca, choć mało kto o tym wie. Trzeba zasuwać wte i wewte po rusztowaniach z wiadrami, gipsami, szczotkami do mycia... – zaczyna swoją opowieść Joanna Bednarczyk.

W 2003 roku Joanna usłyszała od pewnej konserwatorki: Dziewczyno uciekaj, bo to nie jest zawód dla kobiety. Jakis tydzień później otrzymała telefon od właściciela firmy zajmującej się produkcją srebrnych półfabrykatów. – Znał mnie i wiedział, że param się rzeczami plastycznymi i pracowałam kiedyś w sklepie jubilerskim. Zapytał, czy nie zajęłabym się robieniem srebrnej biżuterii. Była tam wcześniej pracownia, ale zmarł człowiek, który się nią zajmował.

Jak przyznaje, była zaskoczona propozycją, bo z tworzeniem biżuterii nie miała wcześniej do czynienia. Jednak właściciel firmy przekonywał, że sobie poradzi. – Nie wiedziałam „czym to się je”. Musiałam mieć jakikolwiek punkt zaczepienia. Udało mi się dostać na dziesięciodniowe szkolenie w zakładzie jubilerskim. Później przez pół roku siedziałam i sama uczyłam się lutowania, cięcia, aż w końcu zaczęło coś wychodzić.

Biznes

W2004 roku Joanna Bednarczyk założyła własną firmę i kolejne lata były dla niej bardzo pracowite. – Miałam taki zbyt, że praktycznie nie wychodziłam z pracy. Potrafiłam siedzieć od rana do późnych godzin wieczornych – przyznaje. Sama zdobywała wtedy klientów. Nie zrażała jej nawet brak samochodu. Swoje produkty pakowała do walizek i podróżując pociągiem lub autobusem, docierała do dużych miast. Tam chodziła od sklepu do sklepu i pokazywała tworzoną przez siebie biżuterię. – Nie ukrywam, że było to dla mnie najtrudniejsze zarówno fizycznie jak i psychicznie. Wchodząc do sklepu, trzeba było działać natychmiast, żeby mnie nie pogonili. Nie miałam też wtedy takiego przekonania, że te rzeczy są fajne i wartościowe. Byłam bardzo zakompleksiona – wspomina artystka. Jednak okazało się, że zainteresowanie biżuterią Joanny jest bardzo duże. Sklepy kupowały jej produkty za 3, 4, czy 5 tysięcy na raz. Kiedy jechała po miesiącu pracy z pełną walizką, pozbywała się towaru w zaledwie trzech sklepach.

– Ale to już nie wróci. To były czasy, kiedy ludzie mieli pieniądze, nie było tak dużej ilości towaru i istniały sklepy z takim typem biżuterii. Dziś ich już nie ma. Zaczęły się schody. Pojawił się internet, Facebook, Instagram, musiałam się tego wszystkiego uczyć. W ostatnich latach jest bardzo ciężko w tym biznesie – mówi. Dopiero po kilku latach jej konto na Facebooku rozkręciło się. Niemalże wpływ na to miały też związane z pandemią koronawirusa obostrzenia i niejako przeniesienie życia społeczeństwa

do internetu. Wraca też moda na rękodzieło i produkty tworzone w Polsce.

Tworzenie

Ja to naprawdę uwielbiam. Dwa lata temu dosłownie rozchorowałam się, bo myślałam, że muszę to wszystko zamknąć. Próbowałam robić coś innego, ale nie jestem w stanie. Ze względu na problemy z kręgosłupem, nie dam rady siedzieć czy stać w normalnej pracy przez osiem godzin. Tu mam ten komfort, że posiedzę cztery godziny, mogę wstać i wyjść. Poza tym jak jest się prawie 20 lat na swoim to trudno mieć teraz kogoś nad głową. Ale próbowałam – zaznacza Joanna.

Biżuteria w Hada Art powstaje wyłącznie ze srebra lub pozłacanego srebra i kamieni. Zazwyczaj kamienie pod oprawę są płaskie. Ich góra może być wypukła, nierówna. Potrzebna jest blacha, która trafia na spód kamienia i taśma, która go otacza. – To tak zwany kaścik z taśmy z czystego srebra (999), ponieważ musi być bardzo miękka, żeby złapać kształt kamienia – opowiada twórczyni. Następnie w ruch idzie lutownica, dzięki której można połączyć elementy. Zbędne części są odcinane, a później wszystko trzeba wyszlifować pilnikiem i papierami ściernymi. W zależności od rodzaju biżuterii pojawiają się też miękkie i półmiękkie druty i inne półfabrykaty. Wszelkie kółeczka potrzebne np. do mocowania zapiek, artystka formuje własnoręcznie do uzyskania odpowiedniego kształtu. Do pracy potrzebne jest mnóstwo narzędzi – kilkadziesiąt rodzajów pilników, prostnica, czyli urządzenie wykorzystywane przez dentystów, z różnego rodzaju końcówkami, pilki, polerka. Są też kwasy, po leżeniu w których srebro staje się jasne, bębny szlifarskie i polerskie...

– Parę kolczyków i pierścionek robiłam dzisiaj przez pięć godzin, do momentu aż były w surowym stanie, czyli wrzucone do kwasu i przygotowane do bębna – zdradza Joanna. Taka biżuteria spędza następnie dwa dni w dwóch bębnach. Jeśli ma być dodatkowo pozłacana, cały proces się wydłuża.

Miłość

Czasem gotowa biżuteria czeka na kogoś, kto się w niej zakocha. Ale często Joanna robi ją na zamówienie. – Bardzo lubię robić na zamówienie. Dobrze się w tym czuję, zwłaszcza jeżeli kogoś znam. Zawsze trafiam w dziesiątkę. Ale to nie jest tak, że mam takie zamówienia codziennie, więc żeby się nie nudzić, muszę coś robić – śmieje się. Jak wyjaśnia, najczęściej biżuterii na zamówienie tworzy w grudniu, ale zdarzają się też zlecenia na takie okazje jak np. rocznice ślubu.

– Najbardziej lubię tworzyć duże formy. Można tu poszaleć z wyobraźnią. Nie lubię drobnicy, może też ze względu na to, że przy jej tworzeniu są bardzo poranione palce, a nie potrafię pracować w rękawiczkach – przyznaje. – Uwielbiam duże rzeczy, ale ciężko znaleźć na nie odbiorców. Duża biżuteria sporo kosztuje, materiał jest bardzo drogi. Jest to nieporównywalne z cenami, które były dziesięć lat temu.

Czasem zdarza się, że coś w trakcie pracy się zepsuje, trzeba wtedy wprowadzać poprawki lub zmieniać koncepcję. – To jest w tym wszystkim najpiękniejsze, że to są rzeczy, których nawet ja nie jestem w stanie powtórzyć – zdradza artystka. – Jeżeli znam osobę, dla której robię biżuterię, albo robię coś, co chcę komuś podarować, to naprawdę wkładam w metal kawałek mnie. Widzę tę osobę i uśmiecham się, kiedy robię kolczyki czy pierścionek i ludzie mówią, że to czuję, że to jest od serca.

– Kiedy robię nową rzecz, nie mam pojęcia, jaki będzie efekt końcowy. Cała się trzęsę z nerwów, bo nie mogę się doczekać, jak to będzie wyglądać, a niektórych rzeczy nie da się przyspieszyć. Czasem efekt mnie zaskakuje – przyznaje Joanna Bednarczyk.

Obecną sytuację bardzo przeżywa, jak każdy artysta. Pomaga sąsiadom zza wschodniej granicy na miarę swoich możliwości, a biżuteria, którą teraz tworzy, ma w sobie dodatkową dawkę emocji.

REKLAMA

Hada Art

niewpowtarzalne, autorskie wzornictwo

Bizuteria artystyczna

bransolety broszki

pierścionki naszyjniki

obrączki kolczyki

i inne

509 969 559

Pod nazwą firmy stoi kobieta, która do wyrobu biżuterii jako techniki używa tylko swoich rąk, głowy i serca. Biżuteria jest wytwarzana wyłącznie ręcznie przy wykorzystaniu srebra i kamieni szlachetnych. Niektóre wzory są oksydowane, szczotkowane, matowione, młotkowane, jak i złoczone.

bizuteriahadaart
 hadaart_bizuteria
 bizu.artyst@gmail.com

Rehabilitacji nie należy odkładać na później

Rozmowa z MARIOLĄ PAWLAK
– dyrektor Centrum Rehabilitacji TUKAN

- Jak w tej chwili funkcjonuje Centrum Rehabilitacji TUKAN? Wszystkie punkty są otwarte?

- Centrum nieprzerwanie od wielu lat prowadzi rehabilitację stacjonarną na oddziałach rehabilitacji neurologicznej i ogólnoustrojowej oraz rehabilitację w oddziale dziennym a także rehabilitację ambulatoryjną, czyli jak nazywają nasi pacjenci - dochodzącą. Przez cały czas działa też Zakład Opiekuńczo-Lecniczy.

Staramy się zwiększać dostępność do świadczeń. Dzisiaj mamy trzy placówki specjalizujące się w różnych dziedzinach rehabilitacji. Najnowsza placówka, mieszcząca się w centrum Nowego Sącza przy ul. Sobieskiego 24, skierowana jest do pacjentów, którzy będą mogli skorzystać z rehabilitacji ambulatoryjnej, czyli dochodzącej.

Nie zapominamy o dzieciach. One także potrzebują rehabilitacji. Zdalne nauczanie ma negatywny wpływ na kręgosłupy młodych ludzi. Centrum Rehabilitacji TUKAN przy ul. Sobieskiego 24 realizuje świadczenia w zakresie rehabilitacji dla dzieci w wieku szkolnym - zarówno indywidualne jak i grupowe. W ramach NFZ prowadzimy rehabilitację i gimnastykę korekcyjną dla dzieci w wieku 10 do 18 lat z wadami postawy, po urazach, po wypadkach. Także w ramach NFZ rehabilitujemy osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności. Osoby te przyjmowane są poza kolejnością na rehabilitację.

Oferujemy całe spectrum fizjoterapii od zabiegów fizykalnych przez kinezyterapię, kończąc na profesjonalnych masażach. Oferujemy fizjoterapeutyczne zajęcia grupowe przy muzyce, odbywające się w pięknych nowoczesnych pomieszczeniach i bardzo miłej atmosferze pod okiem wyspecjalizowanych fizjoterapeutów. Staramy się zadbać o kondycję fizyczną i psychiczną naszych pacjentów, bo gdy jesteśmy zdrowi, wszystko wokół wygląda lepiej.

Z powodu pandemii wiele istniejących procedur higieniczno-sanitarnych dostosowaliśmy do obecnych wymogów. Przyznam, że bardzo wiele z nich obowiązywało u nas od początku istnienia Centrum. Przy przyjęciu na oddział stacjonarny każdy pacjent ma wykonywany test przeciw Covid. Zgodnie z przyjętymi procedurami obowiązującymi z naszym Zakładzie pacjent z dodatnim wynikiem testu nie może być przyjęty na żaden z oddziałów.

- Mówimy w tym numerze m.in. o „długu zdrowotnym”. Czy jego skutki widać też po Państwa pacjentach?

- To bardzo złożone. Pandemia w każdej dziedzinie niezwykle utrudniła lub skomplikowała normalne funkcjonowanie, również w sferze zdrowotnej. Kolejki oczekujących na świadczenia zostały zaburzone. Pamiętajmy, że w pierwszym okresie po ogłoszeniu pandemii duża część szpitali nie realizowała operacji planowych wszczepiania endoprotez, a część pacjentów oczekujących

w kolejce do przyjęcia wycofała swoje skierowania. Konsekwencją tego były puste łóżka w naszym oddziale rehabilitacji ogólnoustrojowej.

Natomiast część pacjentów i ich rodzin zdecydowała o ukryciu w naszych ośrodkach przed pandemią swoich chorych bliskich, ponieważ chodzili do pracy i bali się, że przyniosą wirusa do domu, a wtedy mogłoby być różnie.

Trudno powiedzieć, czy obecnie trafiają pacjenci w gorszym stanie. Ludzie chorowali i chorować będą bez względu na sytuację. Na naszych oddziałach

po kilku tygodniach intensywnej rehabilitacji w naszym Ośrodku pacjent opuszcza placówkę o własnych siłach, odczuwamy ogromną satysfakcję, że mamy swój udział w ich dochodzeniu do zdrowia.

W pandemicznej rzeczywistości w zakładach pracy i w szkołach spopularyzowana została praca zdalna. Zmieniliśmy sposób życia. Zasiadaliśmy się w domach. Wiele osób w ostatnim czasie z powodu braku ruchu zyskało kilka a nawet kilkanaście kilogramów za dużo, a to może powodować daleko idące kłopoty ze zdrowiem. Wiele osób uskarża się na bóle kręgosłupa, bóle głowy i to też od zasedzenia i jednostajnego napięcia mięśni. To wszystko już jest złym stanem

- Sporo mówi się właśnie o rehabilitacji postcovidowej. Prowadził ją m.in. ośrodek TUKAN. Czy to aktualne?

- Po dwóch latach pandemii większość z nas przeszła Covid-19, a dziś w większym czy mniejszym stopniu odczuwamy tego skutki. Wszyscy potrzebujemy rehabilitacji. Jedni ruchowej innej psychologicznej.

Oczywiście prowadzimy nadal rehabilitację postcovidową dla pacjentów po wypisach z oddziałów tzw. covidowych. Realizujemy ją na oddziałach stacjonarnych i w ambulatorium.

W Ośrodku przy ul. Sobieskiego 24 wprowadziliśmy dodatkowe zajęcia rehabilitacyjne odbywające się w grupach, na których skupiamy się przede wszystkim na rehabilitacji ruchowej dla pacjentów z problemami kręgosłupa. Ten typ rehabilitacji nie tylko poprawia naszą motorykę i sprawność płuc, ale ma za zadanie poprawić nasze zagubione relacje społeczne, poprawia samopoczucie i kondycję psychiczną.

Zajęcia grupowe spotkały się z ogromnym zainteresowaniem. Pod okiem specjalistów, od poniedziałku do piątku, w różnych godzinach zajęcia prowadzą wykwalifikowani fizjoterapeuci. Tworzymy coraz to nowe grupy, w zależności od wieku lub intensywności zajęć.

- Kto i na jakich zasadach może się o taką rehabilitację starać?

- Rehabilitacja postcovidowa w naszych ośrodkach prowadzona jest na zasadach określonych przez NFZ jak i komercyjnie. Niestety NFZ nie przewidział tych pacjentów do zakwalifikowania poza kolejnością. O tym, czy rehabilitacja jest pilna, decyduje lekarz kierujący i lekarz kwalifikujący w naszym ośrodku.

- Jak wygląda sytuacja z pozostałymi zabiegami rehabilitacyjnymi? Kolejki się wydłużyły czy wręcz przeciwnie?

- Problem kolejek oczekujących to trudna sprawa. Kolejki na świadczenia jeszcze przed pandemią były długie. I to nie uległo zmianie.

Realizowane przez Centrum Rehabilitacji TUKAN programy dedykowane np. osobom z orzeczeniem o lekkim i umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, czy dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności pozwoliły na wyłączenie ich z podstawowej kolejki. Pacjenci objęci programem przyjmowani są w innym trybie - poza kolejnością. Nadal realizujemy program dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, wystarczy tylko przynieść skierowanie do pracowni fizjoterapii przy ul. Sobieskiego 24 wraz z posiadanym orzeczeniem. Po wizycie fizjoterapeutycznej pacjent rozpocznie rehabilitację bez zbędnej zwłoki i długiego oczekiwania.

Co prawda podstawowa kolejka została chwilowo odciążona, ale jak wcześniej wspominałam, pacjentów nadal przybywa. Dlatego staramy się tworzyć wciąż nowe propozycje rehabilitacyjne dla potrzebujących pacjentów.

W każdym przypadku po zakwalifikowaniu jest możliwe komercyjne przyjęcie pacjenta i rozpoczęcie rehabilitacji w ciągu kilku dni. Rehabilitacji nie należy odkładać na później, bo czas działa na niekorzyść pacjenta.



mamy całe spektrum przypadków. Pacjentów po lekkich jak i ciężkich incydentach neurologicznych.

Personel TUKANA stara się z całych sił walczyć o każdego pacjenta, skupić się na skutecznym procesie rehabilitacyjnym bez względu na ciężkość przypadku. Za każdym razem, kiedy

zdrowia, można powiedzieć, że pandemia zbiera swoje żniwo również na tej płaszczyźnie naszego życia. Z rehabilitacją nie wolno czekać.

Dodatkowo pojawili się pacjenci z powikłaniami postcovidowymi, problemami z oddychaniem, niedowładami, problemami z pamięcią.

Drogi rodzicu !

Jeśli Twoje dziecko skarży się na ból kręgosłupa lub stwierdzono u niego wadę postawy



Oferuje **BEZPŁATNE INDYWIDUALNE ĆWICZENIA REHABILITACYJNE** dzieci i młodzieży między 10 a 18 rokiem życia.

Wystarczy skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu!

Centrum Rehabilitacji Tukan ul. Sobieskiego 24, Nowy Sącz



Cele zabiegów:

- ∞ korekcja występujących wad
- ∞ podniesienie ogólnej sprawności dziecka
- ∞ profilaktyka otyłości
- ∞ zmniejszenie dolegliwości bólowych

Tel. 725 100 000

Partnerzy wydania:





Ewa Walczyńska – w środku

Rozmowa z EWĄ WALCZYŃSKĄ, która na piłkarskich boiskach sędziuje już od ponad 20 lat.

– Jak to się stało, że została Pani sędzią piłkarską?

– Nigdy nie byłam zawodniczką klubu piłkarskiego, interesowałam się natomiast biegami. W biegach przełajowych zdołałam w przeszłości nawet wywalczyć udział w Mistrzostwach Polski. Dzięki tej pasji wypracowałam odpowiednią kondycję. Z piłką nożną związałam się ze względu na moich braci, którzy byli piłkarskimi sędziami. Z tego względu w rodzinnym domu o piłce nożnej sporo się mówiło. Po rozmowach z ówczesnym prezesem gorlickiego Kolegium Sędziów Zbigniewem Augustynem zdecydowałam się na sędziowski kurs, który trwał dwa miesiące.

– Były jakieś trudności w zdobywaniu sędziowskich uprawnień przez kobiety?

– Nie było trudności, czy jakiegos innego specjalnego trybu. Obecnie kobiety wśród piłkarskich sędziów są coraz częściej spotykane. Ja zaczynałam w 1999 roku, więc wówczas czasami spotykałam się ze zdziwieniem, bo kobieta sędziująca na piłkarskich boiskach była nowością. Kurs robiłam razem z moją koleżanką, co na pewno ułatwiło zadanie, trzymaliśmy się razem. Koleżanka po

kilku latach sędziowania wyjechała z przyczyn osobistych poza granice kraju, ja z piłką nożną jestem związana do teraz. W 2002 roku do egzaminu sędziowskiego przystąpiła ze mną 40 innych kobiet. Obecnie jest około pół tysiąca sędziujących kobiet.

– Jednak rozstała się Pani z regionem nowosądeckim, na jakich szczeblach rozgrywkowych teraz Pani sędziuje?

– Od czterech lat mieszkam na Lubelszczyźnie, co związane jest moim prywatnym życiem. W kobiecej piłce nożnej mogę prowadzić spotkania do Ekstraligi włącznie. Sędziuję również spotkania w Centralnej Lidze Juniorów. Na Lubelszczyźnie prowadzę m.in. spotkania IV ligi.

– Wracając do naszego regionu, do czasów sędziowania w niższych ligach... Początki były trudne?

– Zaczynałam jako asystentka w spotkaniach drużyn młodzieżowych. W pamięci utkwił mi jednak szczególnie pojedynek wśród seniorów. Pojechaliśmy sędziować mecz na Podhale, mój brat był sędzią głównym. Na 10 minut przed meczem do szatni wszedł jeden z działaczy i zdzwiony zapytał, gdzie jest trzeci sędzia? Nie zwracał na mnie uwagi, a brat uspokajał, że na początek meczu sędziowie na pewno będą w komplecie. Zdziwienie było spore, gdy potem zobaczyli mnie na linii.

Sędziując trzeba mieć mocne nerwy

» Jacek Bugajski

– Arbitrzy często muszą mierzyć się z krytyką piłkarzy niezadowolonych z podejmowanych decyzji. Panuje powszechny stereotyp, że kobiety gorzej znają się na piłce. Czy zawodnicy to wykorzystują?

– Muszę przyznać, że przeważnie nie spotykam się z sympatycznymi reakcjami. Pamiętam jak po meczu w Łososinie Dolnej podszedł do nas ojciec wielokrotnego reprezentanta Polski, Piotra Świerczewskiego. Pogratulował poziomu prowadzenia spotkania. Zdenerwowanie piłkarzy jest częstą sytuacją, ale zwłaszcza w dzisiejszych czasach, nie ma dla nich większego znaczenia czy sędzią jest kobieta czy mężczyzna.

– W czasie pojedynków ligowych kibicom często jednak puszczają nerwy. Wówczas wulgarne słownictwo, agresywne okrzyki mogą być bardzo przykre dla sędziów, zwłaszcza kobiet.

– Całe szczęście zdarzały się nie zbyt często. Na pewno trzeba być odpornym, uczyć się trzymanie nerwów na wodzy. W niższych ligach takie sytuacje są częstsze, dlatego chciałam szybciej awansować na wyższy poziom. Decydując się na sędziowską przygodę trzeba być przygotowanym na takie, czasami nieprzyjemne rzeczy. Kibice w emocjach wykrzykują różne rzeczy, trzeba się uodpornić. Frustracja kibiców może wynikać z niepomysłnego dla nich przebiegu meczu, popełnianych przez arbitrów błędów lub niezrozumienia podejmowanych decyzji, co wynika często też z braku obiektywizmu.

– Najbardziej zapamiętany mecz?

– Zawsze wspominam spotkanie sprzed wielu lat, gdy byłam asystentką. Sytuacja dotyczy meczu w klasie okręgowej, w Tymbarku. Po rozegraniu rzutu różnego bramkarz złapał piłkę i upadł na plecy. Jego brzuch znajdował się za linią bramkową, a piłkę trzymał

na klatce piersiowej. Sytuacja była trudna do oceny, ale zasignalizowałam głównemu arbitrowi, że piłka całym obwodem przekroczyła linię bramkową. Gol został uznany, a w moim kierunku nagle ruszyło mocno zdenerwowanych ośmiu zawodników. Oczywiście byli przekonani, że gola nie powinno być. Po meczu do szatni przyszedł trener z przeprosinami, bo ich bramkarz przyznał, że piłka przekroczyła linię bramkową. Potem przychodzili zawodnicy przepaszając za swoje słowa wypowiedziane po stracie gola. Jednym z przełomowych dla mnie spotkań w roli głównego arbitra był derbowy mecz w Klasie A, Nawoj Nawojowa – Zawada Nowy Sącz. Po meczu przyszedł obserwator i powiedział, że na tak spokojnych derbach tych drużyn jeszcze nie był. Otrzymałam bardzo wysoką notę, co później przyczyniło się do mojego awansu na wyższy poziom rozgrywkowy.

– Jakie plany na przyszłość związane z sędziowaniem?

– Tak się składa, że „sędziowska emerytura” w piłce nożnej nadchodzi dość wcześnie. Jednak chciałabym jeszcze uczestniczyć jako sędzia techniczna w meczu poza granicami kraju. Sędziowałam już spotkania kontrolne młodzieżowych grup z udziałem reprezentacji Polski. Występowałam też w roli oficera łącznikowego (opiekuna) dla zagranicznych sędziów, którzy przyjeżdżali do Polski. Być może będzie okazja, aby wyjechać na taki mecz poza granicami kraju.

– Piłkarscy arbitrzy oprócz wiedzy, doświadczenia muszą również dbać o kondycję fizyczną. Są jakieś specjalne przygotowania?

– Dobra sprawność fizyczna, zwłaszcza kondycja, są bardzo ważne. Trenuję trzy razy w tygodniu, prowadzony jest monitoring za pomocą specjalnych aplikacji w zegarkach. Na wszystkim czuwa pan Grzegorz Krzosek, trenera sędziów szczebla centralnego PZPN. Pod tym względem wszystko musi przebiegać profesjonalnie.

– Czy po meczach pojawiają się wątpliwości dotyczące podejmowanych decyzji? W konfrontacjach ligowych często pojawiają się kontrowersje, czasami błędy, czy tzw. sytuacje stykowe, które różnie można interpretować.

– Oczywiście spotkania są bardzo różne. Podchodzę do swoich obowiązków bardzo profesjonalnie, z pełną koncentracją i zaangażowaniem. Dlatego nie rozmyślałam za bardzo o danych sytuacjach. Na pewno często pojawiają się różne pretensje, nie można również wyeliminować wszystkich błędów, ale nie mam jakiegoś wyjątkowo przykrych wspomnień z tym związanych. Z każdych sytuacji staram się wyciągnąć wnioski. Obecnie sędziuję spotkania, które są transmitowane w TVP Sport, lokalnych telewizjach, na kanale Łączy Nas Piłka, stronach internetowych. Dzięki temu po meczu mogę sprawdzić sytuację i je przeanalizować. Z jednej strony to cały czas uczy, a z drugiej czasami rozwiewa wątpliwości, daje pewność, że dana decyzja była słuszna.

Ewa Walczyńska

Sędziowanie rozpoczęła w 1999 roku. W 2002 r. awansowała jako sędzia asystentka na szczebel centralny. Od 2008 r. była sędzią klasy Okręgowej. Od 2013 roku jest sędzią główną na szczeblu centralnym, a od 2014 roku sędzią na najwyższym szczeblu Ekstraligi kobiet i jednocześnie uprawniona do sędziowania meczów Centralnej Ligi Juniorów. W 2014 roku awansowała do IV Ligi seniorów.

REKLAMA



LOKALNA REKLAMA RADIOWA

ul. Wazów 8, Nowy Sącz

reklama@gruparmf.pl

tel. 18 44 00 500

Partnerzy wydania:



Nowoczesna metoda leczenia bezdechu sennego dostępna dla mieszkańców Sądeckiej w ANTIDOTUM Sp. z o.o.



Jeśli chcesz:
 Zniwelować chrapanie
 Poprawić swój stan zdrowia
 Zapewnić sobie stabilny sen
 Poprawić koncentrację w ciągu dnia
 Zredukować senność w dzień
 Zmniejszyć ryzyko zawału czy zatrzymania akcji serca

Skorzystaj z pomocy naszych specjalistów!

Jak wygląda diagnozowanie bezdechu sennego?

Jest to badanie służące do diagnostyki bezdechów w nocy (pozwala na analizę ich ilości, długości trwania i typu). Wykonuje się je przenośnym aparatem w domu pacjenta, a od chorego wymaga się w trakcie jego trwania jedynie by możliwie komfortowo spać. Urządzenie rejestruje przerwy w oddychaniu, ruchy klatki piersiowej, spadki utlenienia krwi, akcję serca. Opisany wynik w łączności z badaniem lekarskim pozwala na postawienie odpowiedniego rozpoznania i zastosowanie adekwatnej terapii.

U pacjentów, którzy mają wskazania medyczne stosuje się leczenie za pomocą niewielkiego aparatu i maski (CPAP), którą chory ma w trakcie snu założoną na twarz. Aparat będzie można wypożyczyć na kilka dni, a w przypadku zadowolenia z jego użytkowania otrzymać wniosek do NFZ na jego refundację.

ANTIDOTUM SP. Z O.O.
PORADNIA PULMONOLOGICZNA
UL. BRONIEWSKIEGO 3A
33-300 NOWY SĄCZ



Dług zdrowotny – efekt zaniedbań czasu pandemii

» Rozmawia Jolanta Bugajska

Rozmowa z AGATĄ ROCH-ZNISZCZOŁ – lekarzem neurologiem oraz onkologiem-radio-terapeutą Narodowego Instytutu Onkologii w Gliwicach, która przyjmuje m.in. w sądeckiej przychodni Antidotum

– Sporo mówi się ostatnio o tzw. „długu zdrowotnym”. Pani też widzi ten „dług zdrowotny” po pandemii koronawirusa?

– Oczywiście i niestety będziemy go dostrzegać jeszcze wiele lat. Równocześnie rzeczywistość pandemiczna uświadomiła nam dobitnie, że to my sami jesteśmy podstawą piramidy opieki zdrowotnej. Fundamentem skutecznych działań jest poziom własnej świadomości, z czego wynika redukcja czynników ryzyka, regularność kontroli i wsparcie swojej kondycji, czyli aktywna profilaktyka.

– W ostatnich kilkunastu miesiącach dostępność do lekarzy była jednak ograniczona, inni bali się odwiedzać przychodnie ze względu na możliwość zarażenia.

– Niestety pandemia Covid-19 przyniosła negatywny wpływ na realizację wszystkich programów badań przesiewowych, które w naszym kraju były już bardzo dobrze zorganizowane. Przyczyną była utrudniona dostępność lekarzy i redukcja procedur planowych, a również spadek liczby pacjentów zgłaszających się do placówek medycznych z uwagi na stres pandemiczny, ale też w obawie przed konfrontacją z kolejnym trudnym rozpoznaniem, które wynikałoby z ewentualnej niepomysłnej diagnozy podczas badań przesiewowych.

– Boimy się, choć niby wiemy, że im wcześniej diagnoza zostanie postawiona, tym lepiej?

– Sprawdziłam wczoraj dane korzystając z Krajowego Rejestru Nowotworów. Najświeższe z nich pochodzą z roku 2019, więc jeszcze sprzed pandemii. Wynika z nich, że choroby nowotworowe są drugą po chorobach układu krążenia przyczyną zgonów w Polsce. Wśród kobiet powodują 23 proc. zgonów. Niepokojący jest fakt, że nowotwory są najczęstszą przyczyną zgonów kobiet przed 65. rokiem życia. Chyba nie ma rodziny czy małej społeczności, która tą chorobą nie byłaby w jakiś sposób dotknięta. Jest ona tak popularna, że strach przed usłyszeniem, że i mnie to może dotyczyć, paraliżuje w podjęciu decyzji o wizycie u lekarza.

– Który moment jest tym, gdy naprawdę nie ma sensu dłużej zwlekać?

– Ponieważ dziś rozmawiamy o kobietach, więc koncentrujemy się na danych, które ich dotyczą. Wśród Polek dominują trzy rozpoznania onkologiczne: rak płuca, rak piersi i rak jelita grubego. Niestety,



FOT. ARCH. A. ROCH-ZNISZCZOŁ

Niestety nadal bardzo wiele kobiet wypiera myśl o wystąpieniu u nich choroby nowotworowej, zwleka z wizytą lekarską i badaniami, a tym samym pogarsza swoje szanse na wyleczenie – mówi Agata Roch-Zniszczoł

rozpoznania, które wymieniałam, nie biorą się znikąd. Szczególnie niepokojący w ostatnim czasie jest trend wzrostu częstości palenia tytoniu u kobiet, czego skutkiem, według danych z 2019 r., był ogromny wzrost śmiertelności u kobiet. I co zdumiewa nawet onkologów, większa ilość zgonów u kobiet była spowodowana zachorowaniem na raka płuca niż na raka piersi, który do tychczas był na pierwszym miejscu. Ta różnica wynosi 1200 przypadków, więc to naprawdę bardzo dużo.

W ryzyku rozwoju raka płuca dominuje element palenia tytoniu. W przypadku raka piersi rozwojowi sprzyjają terapie hormonalne, teraz bardzo popularne, myślę tu o antykoncepcji czy hormonalnej terapii zastępczej. Na ryzyko zachorowania wpływa też późny wiek urodzenia pierwszego dziecka i wiele innych. Z kolei na ryzyko rozwoju raka jelita grubego wpływa dieta bogata w tłuszcz a uboga w błonnik, otyłość, palenie papierosów, alkohol. Oczywiście wiemy o genetyce, mutacjach od nas niezależnych, ale proszę zwrócić uwagę, jak dużo jest tych czynników, na które my sami mamy wpływ i sami możemy zdecydować, czy świadomie będziemy się narażać.

To, co możemy zrobić, to po pierwsze eliminować czynniki ryzyka, a po drugie – badać się. Działania oczywiste, a najczęściej najtrudniejsze do realizacji. Oglądamy nasze ciała codziennie, znamy je najlepiej i to my jesteśmy w stanie uchwycić początek zmian. To najbardziej wskazany moment do nagłej wizyty u lekarza.

– Czym grozi odwlekanie takiej decyzji?

– Na to, żeby choroba była uleczalna, wpływa bardzo wiele

Partnerzy wydania:

onkologiczne to jedna kwestia, druga to powikłania po przebyciu Covid-19. Rzeczywiście tych powikłań jest sporo?

– Na początku pandemii wszyscy byliśmy przekonani, że te powikłania będą dotyczyć głównie układu oddechowego, tymczasem wiemy już, że dotyczą one także innych narządów, takich jak serce, nerki, jelita czy mózg. Są one wynikiem samej infekcji, ale też zaburzeń krzepliwości krwi w jej przebiegu i nasilonej odpowiedzi immunologicznej, której nie jesteśmy jeszcze w stanie kontrolować. Prerażające jest to, że właściwie 80 proc. osób, które przebyły infekcję covidową albo są w jej trakcie, cierpi na powikłania neurologiczne. Można je podzielić na dwie grupy. Pierwsza to te, które zdarzają się w ostrym okresie, czyli do 4 tygodni od rozpoznania infekcji covidowej. Wśród nich dominują udary, ale też uszkodzenia obwodowego układu nerwowego, a objawiają się bólami głowy, zaburzeniami świadomości, zaburzeniami węchu, smaku, widzenia, a nawet zmęczeniem i bólami mięśniowymi. To bardzo popularne dolegliwości i czasami w ogóle nie wiążemy ich z infekcją. Druga grupa to późne powikłania, czyli zespół określany jako post-Covid. Tu dominują dwa rozpoznania – zespół przewlekłego zmęczenia, w czasie którego oprócz zmęczenia pojawiają się zaburzenia emocji i związane z tym zaburzenia snu, oraz tzw. „mgła mózgowa”. „Mgła mózgowa” to niefachowe określenie, ale funkcjonuje w medycynie od wielu lat. Oznacza zespół deficytów poznawczych takich jak zapominanie, problemy z koncentracją, z uwagą i komunikacją. Obecnie główną przyczyną „mgły mózgowej” jest przebieg infekcji covid, ale przyczyną takich dysfunkcji mogą też być stosowane leki, zaburzenia hormonalne (i tu szczególnie dotyczy to kobiet i okresu menopauzy), niedobory witamin, zaburzenia psychiatryczne zwłaszcza depresja, zaburzenia neurologiczne np. stwardnienie rozsiane czy choroby degeneracyjne przebiegające z demencją. Zatem z dużą ostrożnością trzeba podchodzić do rozpoznania, a w różnicowaniu brać pod uwagę wiele innych jednostek chorobowych.

– Dlatego nie zaszkośli wizyta u lekarza?

– Najłatwiej jest postawić rozpoznanie, które jest najbardziej popularne, ale jego trafność determinuje dalsze decyzje w tym leczeniu.

– Nasi Czytelnicy zaraz powiedzą: No tak, ale żeby dostać się na wizytę do neurologa, trzeba czekać nawet kilka miesięcy.

– Jeśli mówimy o zaburzeniach funkcji poznawczych to oczekując na taką wizytę, możemy przeciwdziałać ich postępowi niezależnie od etiologii. Więc jeszcze przed postawieniem specjalistycznej diagnozy możemy podjąć bezpieczne

ale bardzo skuteczne kroki mające na celu hamowanie tego procesu. Są to aktywności dnia codziennego wykonywane w odmienny niż zwykle sposób. Bardzo istotne jest przełamywanie rutyny, uczenie się nowych rzeczy, przy czym za najskuteczniejsze uważa się uczenie języków obcych. Część z nas pracując zdalnie, przebywając w kwantannie, izolacji podpadła w pewne schematy. To rozleniwiało nasz ośrodkowy układ nerwowy, nie sprzyjało wysiłkowi intelektualnemu i pogłębiało problem a dodatkowo nasilało frustracje, obniżało nastrój, zaburzało rytm czuwania i snu. Powstawało błędne koło. Ratunek przynoszą nowe aktywności i zajęcia, które stymulują pracę mózgu. Taka stymulacja wpływa na tzw. rezerwę poznawczą. Ta rezerwa to zasób wiedzy i doświadczenia zdobytego w trakcie całego życia. Aktywowana pozwala częściowo skompensować pogorszenie się funkcji poznawczych. Dodatkowo do tej rehabilitacji intelektualnej stają się leki włączane przez specjalistów.

– Czyli wybrać inną ścieżkę codziennego spaceru, inną porę kolacji?

– Tak, wybrać inną drogę, kupić inne niż zwykle produkty spożywcze, przygotować nowe danie, znaleźć książkę z dziedziny, którą się nie interesowaliśmy, wyszukiwać sobie nowe bodźce np. w czasie zwykłego czytania zapalić świecę zapachową, w czasie sprzątania czy gotowania włączyć muzykę. To proste czynności. Największe efekty daje tworzenie i zapamiętywanie nowych rzeczy. Te sposoby powodują istotną stymulację kory mózgowej.

– I trzecia kwestia dotycząca „długu zdrowotnego” – efektu zaniedbań czasu pandemii. Ostatnie lata sprawiły, że mniej dotkliwe dolegliwości zeszły na plan dalszy. Tymczasem okazuje się, że można je leczyć?

– To dolegliwości, z którymi pacjentci często nawet nie zgłaszają się do żadnego lekarza. Przewlekłe dolegliwości bólowe ograniczają pacjentów, są uciążliwe, ale nie niebezpieczne, więc często chorzy nie szukają pomocy lekarskiej, radzą sobie domowymi sposobami. A tymczasem objawy ostrogi piętowej, zespołu bolesnego barku, choroby zwyrodnieniowej kolana, łokcia golfisty czy tenisisty można łatwo wyciszyć stosując zamiast stałe branych leków przeciwbólowych, radioterapię przeciwzapalną. Może to brzmieć groźnie, bo radioterapia kojarzy się z onkologią, ale w odpowiednich dawkach, a są to krótkie sześciodniowe cykle leczenia, z bardzo dobrym efektem łagodzi wspomniane dolegliwości, równocześnie nie wiążąc się z żadnym istotnym ryzykiem.



Największym przedsięwzięciem w ramach realizowanego od 2018 roku projektu pn.: „Rozwój Szpitala Specjalistycznego im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu poprzez poprawę standardu i jakości usług medycznych” była budowa nowego, spełniającego najwyższe standardy, pawilonu ginekologiczno-położniczego.

Nowy pawilon został uruchomiony 1 kwietnia 2020 roku. Budowa tego nowoczesnego obiektu, wraz z jego wyposażeniem, pochłonęła ponad 38 mln złotych, z czego dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego wyniosło ponad 20 mln zł., swój wkład w inwestycję włożyło również Województwo Małopolskie. Oddział jest przystosowany tak, aby zapewnić pacjentkom i noworodkom jak najlepsze warunki pobytu i fachową opiekę. Pawilon spełniający standardy europejskie, jest jednym z najbardziej nowoczesnych obiektów ginekologiczno-położniczych w Polsce. Co ważne, obiekt przystosowany jest dla osób z niepełnosprawnościami. W oddziale istnieje możliwość porodów w obecności partnera,

Szpital ceni sobie komfort i zdrowie pacjentek, dlatego oferuje wysoki standard opieki, nowoczesne badania i metody diagnozowania, takie jak np. USG 4D.

Wszystkie nowoczesne ulepszenia, a także sprzęty najnowszej generacji mają służyć pacjentkom i ich pociechom.

Nowoczesna porodówka





Nie rezygnujemy z tego, co lubimy

» Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z Ewą KLAG, prezesem Fundacji „Tu i teraz. Oswajamy Alzheimera” oraz neurologopedą EWELINĄ JONIK

– Cierpiący na alzheimera to osoby, których zwykle na ulicy nie widzimy. Ważna dla nich, a przede wszystkim dla ich rodzin, wiadomość – z Waszej inicjatywy powstał pomysł wybudowania dziennego domu pomocy dla chorych na alzheimera.

EWA KLAG: – Tak, byłam kiedyś na grupie wsparcia w Krakowie, kiedy nasza rodzinna historia z tą chorobą się zaczęła, i dotarło do mnie wtedy, że sami nie jesteśmy w stanie zorganizować sobie takiego wytchnienia jako rodzina ani rozwoju dla mamy w tej chorobie. Właśnie tam, w tej krakowskiej organizacji zajmującej się chorobą Alzheimera, dostałam informacje, że przecież funkcjonują domy dziennego pobytu dla osób z demencją. I to jest właściwie jedna z najlepszych możliwości wsparcia. Osiem godzin dziennie dla osób z demencją, gdzie przeznaczone są dla nich wszystkie zajęcia, aby zatrzymać rozwój chorobowy.

EWELINA JONIK: – Głównym celem takiego dziennego pobytu jest spowolnienie postępującej choroby i – w miarę możliwości – aktywizacja chorych. Podtrzymywanie tych wszystkich funkcji, które cały czas jeszcze posiadają.

– Jaka była wiedza Pani rodziny, kiedy dowiedzieliście się o chorobie Alzheimera u mamy?

EK: – Można powiedzieć, że zerowa. Nawet postawienie diagnozy było w tamtym czasie problematyczne. Myślę, że mylił ekspertów wiek mamy, ponieważ u niej wszystko zaczęło się przed sześćdziesiątką. Zwykle przecież zaczynają chorować osoby po 65. roku życia. Nie wiedzieliśmy „czym to się je”, bo objawy nic nam nie wskazywały.

– Alzheimer, demencja, otępienie starcze to jest ta sama choroba?

EK: – Jeżeli chodzi o demencję i otępienie są to stosowane zamiennie synonimy. Demencja nie jest konkretną chorobą, ale zespołem objawów spowodowanych przez zaburzenia choroby mózgu. Na przykład podłożem demencji jest – między innymi – Alzheimer. Mogą być też inne zespoły neurodegeneracyjne i choroby neurodegeneracyjne. Takie, jakie pojawiają się np. w chorobie Parkinsona czy w chorobie Huntingtona. Mamy też różne rodzaje demencji – naczyniową, czołowo-skroniową, więc tych jednostek chorobowych, w których pojawia się demencja, jest sporo.



Ewa Klag

– Statystki mówią, że w Polsce żyje pół miliona osób z demencją, w tym około 300 tysięcy z chorobą Alzheimera.

EJ: – Mówimy o tych, o których wiemy, którzy są zdiagnozowani. Prawdopodobnie te problemy dotyczą jednak znacznie większej ilości osób.

EK: – Zdecydowanie tak. Dla przykładu: Małopolska w 2019 r. odnotowała ponad 18 tys. osób z chorobami neurodegeneracyjnymi. I tu mówimy tylko o osobach, które miały swój pobyt w ośrodku leczniczym. Ile jest zatem osób, o których nie wiemy, że cierpią na podobne dolegliwości?

EJ: – Lokalnie nie dysponujemy żadnymi statystykami, ale pracując już kilka lat w sądeckim szpitalu, widzę, że pacjentów z demencją z roku na rok przybywa. I pojawiają się coraz młodsze osoby, np. w wieku 50, a nawet 40 lat.

– Kto trafia do szpitala? Osoba, która nie jest już w stanie sama funkcjonować?

EJ: – Bardzo różnie to wygląda. Czasami są to osoby we wczesnej fazie choroby, kiedy już zaczynają się problemy z pamięcią albo językowe, a czasami są to osoby w zaawansowanym stadium, które np. już nie chodzą.

EK: – Żeby kogoś wesprzeć, nie potrzebujemy mieć diagnozy. Wiadomo, że jest ona pomocna w tym procesie, można uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności, jakieś wsparcie socjalne w ramach orzeczeń lekarskich. Czasami jednak wystarczy, że opiekun osoby chorej opowie nam swoją historię.

Partnerzy wydania:



Ewelina Jonik

usłyszymy o tych objawach i już wiele wiemy. Nie potrzebujemy papierów z pieczętką, żeby wiedzieć, że to jest demencja i żeby objąć taką osobę opieką i pokierować dalej.

– Jest taki moment, kiedy rodzina albo my sami powinniśmy się zaniepokoić swoim stanem? Wiele osób mówi: „Chyba mam sklerozę, znowu zapomniałem, gdzie zostawiłem klucze”. To się zdarza dosyć powszechnie.

EK: – Rok temu mieliśmy publikację o tych pierwszych objawach na podstawie badań i większość osób skomentowała, że 80 procent społeczeństwa ma tego typu objawy.

– Czy to są kandydaci do alzheimera?

EJ: – Trzeba to obserwować. Jeżeli zdarza nam się to sporadycznie, to ok, ale jeżeli z czasem takie sytuacje się nasilają, to jednak jest to niepokojące. Często u osób z demencją pierwszym objawem są zmiany osobowości, zmiany zachowania, a niekoniecznie problem zaczyna się od zaburzeń pamięci. Jako logopeda zwracam uwagę na zaburzenia językowe. Niepokojące są problemy artykulacyjne, problemy w pisaniu, czytaniu, problemy z zbudowaniem wypowiedzi prawidłowych pod względem gramatycznym. Czasami wypowiedzi osób z początkami choroby są dużo krótsze niż normalnie.

– Pani Ewa powiedziała, że medycyna do tej pory przyjmowała, iż wiekiem granicznym dla alzheimera jest około 65 lat. Przestaje to być normą?

EK: – Medycyna dopuszcza przypadki wcześniejsze, ale należą one do rzadkości. W społeczności, którą tworzymy jako Fundacja, spotykamy się z zachorowaniami przed sześćdziesiątką, co niedawno wydawało się ewenementem na skalę światową. Jeżeli Alzheimer rozpoczyna się przed 65. rokiem życia, to grupę wsparcia tworzą zazwyczaj dzieci bądź małżonkowie osób z demencją. Na pewno coraz młodsze osoby biorą udział w spotkaniach opiekunów i w spotkaniach grupy wsparcia, a to oznacza, że ich podopieczni również są coraz młodszy.

– W materiałach Waszej fundacji można przeczytać m.in. takie zdanie, że około 90 procent chorych na demencję od początku choroby aż do śmierci przebywa w domu. Nasuwa się pytanie: a gdzie mogliby przebywać?

EJ: – Pobyt w szpitalu jest koniecznością, kiedy na przykład trzeba zmienić leczenie, jeśli to aktualnie idzie w złym kierunku i możemy to wywnioskować po objawach. Natomiast sam Alzheimer nie wymaga hospitalizacji. I środowisko domowe w idealistycznej wizji jest najlepsze dla osoby z demencją.

– Bo tam czuje się najbezpieczniej?

EK: – Tak, ale... W sierpniu mieliśmy konferencję poświęconą demencji oraz wolontariatowi i tam jedną z prelegentek była Malwina Gawron. Ona nazywa siebie „demencja practical”. Bardzo trudno nazwać jej zawód innym określeniem niż to angielskie. Malwina Gawron prowadzi cykl warsztatów

pod tytułem „Dom to jest uczucie”, które dobrze odzwierciedlają jej myśl, że tak naprawdę dom dla osoby z demencją, to nie są cztery ściany, tylko miejsce, w którym czuje się bezpiecznie. Chorzy, kiedy są w domu, często mówią, że chcą iść do domu. Wynika to z tego, że nie czują się bezpiecznie w sytuacji, w której się znaleźli. Zatem dom niekoniecznie jest najlepszym środowiskiem, choć tak jak powiedziałam, w tej idealnej wizji tak powinno być. Chodzi o mieszkańców, którzy ten dom tworzą. Jeżeli oni są przytłoczeni chorobą, a jest to bardzo częste, to mówimy, że są współuzależnieni i wspólnie chorują. Wtedy trzeba znaleźć miejsce, gdzie chory będzie traktowany po partnersku i w którym zajmą się nim osoby, nieprzeżywające takich emocji, jakie przeżywa rodzina. Wówczas opiekunami powinny być osoby, które nie będą klasyfikować zachowań chorego poprzez to, jak zachowywał się w przeszłości. Na przykład, że chory był mamą i zawsze gotował, zawsze mnie wspierał w trudnych wyzwaniach, a nagle to ta osoba potrzebuje nieustannego wsparcia i jakby nie daje niczego w zamian.

– W wielu chorobach mówi się o profilaktyce: zachowuj się tak i tak, stosuj taki i taki styl życia, a jest szansa, że unikniesz – na przykład – zawału serca. Czy przy demencji można mówić o czymś takim jak profilaktyka, zdrowy tryb życia?

EK: – W mojej ocenie wydaje się to bardzo istotne. Zdrowy tryb życia, odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna są bardzo ważne.

EJ: – Przede wszystkim, kiedy widzimy, że bliska osoba rezygnuje z rzeczy, które dotychczas chętnie robiła albo rezygnuje z towarzystwa, w którym wcześniej przebywała, to są takie sygnały, które powinny niepokoić. Według mnie istotą profilaktyki jest nierezygnowanie z kontaktów społecznych nawet, jeżeli coś nas kusi, aby pójść w tym kierunku, żeby się alienować od społeczeństwa, odpocząć od ludzi. Gdybym czuła, że jestem zagrożona chorobą np. genetycznie, na pewno by mnie to zmotywowało do dbania o siebie, czyli wysypiania się, zdrowej diety, uprawiania sportu. To są ogólne zasady, które dotyczą profilaktyki różnych innych zachowań. Nie rezygnujemy z tego, co lubimy i to już jest profilaktyka. Jeżeli ktoś lubił prowadzić samochód, a teraz od tego stroni, to jest to znacząca informacja dla rodziny i samego zainteresowanego, że zaczyna się dziać coś niedobrego.

WYKORZYSTANO FRAGMENTY WYWIADU DLA REGIONALNEJ TELEWIZJI KABLOWEJ.

Młode kobiety piją coraz częściej

Sędzanki trafiają do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Miasta w Nowym Sączu z dwóch powodów. Po pierwsze jako osoby dotknięte cudzym alkoholizmem, najczęściej męża bądź ojca, z rzadka - ale również się zdarza - syna. Po drugie w wyniku własnej choroby alkoholowej.

Niestety, jest coraz więcej kobiet pijących i są to coraz młodsze panie, które piją bardzo ryzykownie. Młode dziewczyny nie czują umiaru, upijają się bardzo mocno. Do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zgłaszają je najczęściej matki, ale też mężowie. Na pijące dziewczyny rodziny reagują szybciej niż na pijących młodych mężczyzn. Panuje u nas taki „obyczaj”, że mężczyźni, jeśli chodzi o alkohol, wolno więcej. Niemniej dzięki temu pomoc dla pań może być bardziej skuteczna. Mężczyźni zgłaszani są znacznie później - kiedy już skutki uzależnienia nie tylko są związane ze zdrowiem osoby pijącej, ale koszty psychiczne i emocjonalne jego zachowania ponoszą najbliżsi, najczęściej żona, dzieci czy rodzice albo teściowie mieszkający razem z osobą uzależnioną.

Według danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych kobiety pijące najwięcej alkoholu to osoby w wieku od 18 do 29 lat, pozostające w stanie wolnym (panny i osoby rozwiedzione), mieszkanki miast (powyżej 50 tys. mieszkańców), uczące się i studiujące oraz bezrobotne. Co dziesiąta



**Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
Nowy Sącz ul. Rynek 3,
tel. 18 415 65 73**

**czynny w dniach i godzinach urzędowania
w poniedziałki i czwartki w godz. 14.30-16.30**

kobieta w tym wieku wypija rocznie ponad 7,5l czystego alkoholu, co stwarza ryzyko poważnych szkód zdrowotnych, psychologicznych i społecznych.

Organizm kobiety wykazuje mniejszą, niż organizm mężczyzny, zdolność do obrony przed negatywnymi konsekwencjami picia alkoholu.

- Kobiety słabiej metabolizują alkohol w żołądku, większa jego ilość dociera do wątroby. Powoduje to jej niszczenie. Rozwój dysfunkcji wątroby występuje u kobiet po krótszym okresie picia i po mniejszych dawkach alkoholu niż u mężczyzn.
- Alkohol powoduje u kobiet silniejsze dysfunkcje mózgu; zakłóca bardziej i jakościowo inaczej zdolności psychomotoryczne. Dotyczy to zwłaszcza osłabienia zdolności radzenia sobie z działaniami złożonymi (np. kierowaniem samochodem).
- Alkohol zaburza funkcje hormonalne, co może zakłócić cykl miesięczkowy.
- Alkohol wypłukuje wapń z organizmu i zakłóca metabolizm witaminy D. Nadużywanie alkoholu przez kobiety zwiększa predyspozycję do ostrych form osteoporozy i powoduje o wiele większą podatność na złamania kości (zwłaszcza w okresie menopauzy).
- Ryzykowne spożywanie alkoholu przez kobiety może być przyczyną występowania zaburzeń nastroju, zwłaszcza o charakterze lękowym i depresyjnym.
- Każda ilość alkoholu spożywanego przez kobiety w ciąży działa toksycznie na rozwijające się w ich łonie dziecko. U kobiet pijących alkohol podczas ciąży znacznie wcześniej występują przedwczesne porody oraz poronienia.

9 zł

za profesjonalne
badanie wzroku

-22%

na okulary korekcyjne

**Galeria Trzy Korony, ul. Lwowska 80
Galeria Sandecja, ul. Węgierska 170**

Oferta dotyczy jedynie badania refrakcji oraz zakupu pary okularów korekcyjnych dokonanych w ramach akcji promocyjnej „Wielkie Badanie Wzroku”.
Szczegóły oraz Regulamin akcji „Wielkie Badanie Wzroku” dostępne są w naszych Salonach i na visionexpress.pl. Termin akcji – od 11.02.22 r. do 31.03.22 r.



visionexpress.pl

Vision Express



To nie tylko ćwiczenia mięśni Kegla

Rozmowa z PAULINĄ KWIATKOWSKĄ – fizjoterapeutką uroinekologiczną

– Fizjoterapia uroinekologiczna to jeszcze mało znana dziedzina fizjoterapii. Czym się zajmuje?

– Tak, ale na szczęście coraz więcej się o tym mówi i słyszy. Przestaje to być tematem tabu, kobiety są bardziej świadome, chcą o siebie zadbać i czuć się dobrze w swoim ciele.

Fizjoterapia uroinekologiczna zajmuje się profilaktyką, diagnostyką oraz leczeniem schorzeń związanych z nieprawidłowościami w obrębie miednicy. Specjalizacją uroinekologiczną są problemy natury intymnej, pomoc w złagodzeniu dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego, opieka okołoporodowa oraz wspieranie rozwoju ruchowego na każdym etapie życia kobiety.

– Przy jakiego rodzaju problemach należy skierować swoje kroki do fizjoterapeuty w tej dziedzinie?

– Do najczęstszych dolegliwości, z jakimi zgłaszają się pacjentki, możemy zaliczyć: dysfunkcje narządów miednicy mniejszej, pęcherza moczowego, odbytnicy (obniżenie narządów), nietrzymanie moczu, stolca, parcia nagłego, bolesne współżycie, bolesne miesiączki, ból kości ogonowej, ból kości łonowej, endometrioza, problemy z zajściem w ciążę, różnego rodzaju bóle w ciąży, stany po operacjach uroinekologicznych, cięciach cesarskich, przygotowanie do porodu oraz ocena mięśni dna miednicy i brzucha po ciąży.

– Na czym polega pomoc fizjoterapeuty? Wszystko to kwestia odpowiednio dobranych ćwiczeń, bez konieczności np. interwencji chirurgicznej?

– U niektórych pacjentek interwencja chirurgiczna jest potrzebna, ponieważ leczenie zachowawcze jest mało efektywne w ich przypadku. Uważam, że każda pacjentka kierowana na operację powinna przed zabiegiem udać się do fizjoterapeuty uroinekologicznego, aby dowiedzieć się, jak funkcjonować w pierwszych dobach po zabiegu, a po operacji kontynuować fizjoterapię, aby efekt zabiegu utrzymał się jak najdłużej. Operacja może mieć krótkotrwały skutek, jeśli nie zmienimy przyczyny, która spowodowała te dolegliwości. Ponadto

po operacji pacjentka potrzebuje normalizacji napięcia w rejonie miednicy, tułowia, mobilizacji blizn, edukacji na temat zdrowych nawyków, oraz odpowiednio dobranej aktywności fizycznej

– Podobno warto skorzystać z porad fizjoterapeuty w czasie ciąży. Dlaczego?

– Jak wiadomo ciąża to czas wielu intensywnych zmian w ciele, zmienia się środek ciężkości ciała, ustawienie miednicy z jej poszerzaniem. Zmienia się cała sylwetka, obciążenie stóp oraz chód. Powiększającej się macicy towarzyszy również rozciąganie więzadeł i przeciążanie struktur powięziowych. Fizjoterapia uroinekologiczna w okresie ciąży może pomóc w utrzymaniu sprawności i elastyczności mięśnia dna miednicy, zmniejszyć dolegliwości bólowe okolic kręgosłupa, stawów biodrowych czy też spojenia łonowego. W pracy z pacjentką przygotowujemy jej ciało i umysł do porodu, żeby była świadoma i знаła procesy jakie mają w tym czasie miejsce, tak by było to magiczne a nie traumatyczne przeżycie.

– Fizjoterapia uroinekologiczna może też pomóc przy bolesnych miesiączkach?

– Jak najbardziej. Oczywiście po pierwsze niezbędna jest konsultacja z ginekologiem, który zrobi usg, zleci wykonanie badań hormonów płciowych i tarczycy. Następnie w gabinecie fizjo wykonujemy terapię manualną ukierunkowaną na rozluźnienie tkanek, drenaż, poprawę ukrwienia oraz uczymy ćwiczeń, które pacjentka wykonuje w domu.

– Najczęstszym problemem, z jakim zgłaszają się kobiety, jest nietrzymanie moczu? Fizjoterapia może w tym przypadku pomóc?

– Problem nietrzymania moczu dotyka wielu kobiet. Nie zawsze jest to związane z porodem, byciem w ciąży czy okresem menopauzalnym. Część kobiet jeszcze nie rodziła i boryka się z tym problemem. Przyczyn, które mogą powodować tę dysfunkcję, jest wiele, ale zwróć szczególną uwagę, że może to wynikać zarówno z powodu za słabych jak i również zbyt mocno napiętych mięśni dna miednicy. Po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu i badania, możemy wspólnie znaleźć i dobrać odpowiednie ćwiczenia, pomoce (np. pessary), zmienić

nawyki, które pomogą pozbyć się tego problemu.

– Jak wygląda fizjoterapia uroinekologiczna? Spotkania z fizjoterapeutą odbywają się 1–2 razy w tygodniu? Czy ćwiczy się w domu według wskazówek fizjoterapeuty?

– Jak w każdej dziedzinie fizjoterapii nie ma dokładnych schematów terapii. Każdy przypadek jest inny i musimy terapię czy ćwiczenia indywidualnie dobrać do potrzeb i możliwości pacjenta. Ja przeważnie spotykam się z pacjentkami co 4, 6 lub 8 tygodni w gabinecie, a pacjentki po dokładnym instruktażu wykonują w domu ćwiczenia, mobilizację blizn i prostą autoterapię.

– Fizjoterapię uroinekologiczną można też traktować profilaktycznie?

– Profilaktykę dysfunkcji mięśni dna miednicy możemy wprowadzać na każdym etapie życia. Dodatkowo, dzięki diagnostyce fizjoterapeutycznej, dowiemy się, czy nie jesteśmy w grupie ryzyka. Jak pracują nasze mięśnie dna miednicy? Czy potrafimy je napiąć, rozluźnić? Czy może jakieś dolegliwości bólowe w kręgosłupie lędźwiowym, stawach biodrowych a nawet stawach skroniowo-żuchwowych nie mają powiązania w nieprawidłowym napięciu mięśni dna miednicy? Czy przebyte operacje w obszarze kręgosłupa, jamy brzusznej, blizny po nich mają wpływ na inne struktury. Warto poświęcić czas nawet na jedną wizytę, by upewnić się, że nie ma się o co martwić w przyszłości. Zapewniam, że fizjoterapia uroinekologiczna to nie tylko ćwiczenia mięśni Kegla. To naprawdę dużo więcej (śmiech).

– Co zaproponowałyby Pani kobietom, które chcą poćwiczyć mięśnie dna miednicy na co dzień?

– To kwestia indywidualna. Chyba nie ma takich złotych ćwiczeń... Po prostu na co dzień powinnyśmy dbać o prawidłową postawę ciała, oddech, prawidłowe nawyki toaletowe, ergonomię w czynnościach codziennych, unikać noszenia bielizny wyszczuplającej, czy ubrań mocno ściskających brzuch, dbać o odpowiednie nawodnienie, ilość snu, emocje. Miednica to centrum dowodzenia kobiecego i wszystkie złe emocje, przeciążenia, stres, które się w niej kumulują, mają nie tylko wpływ na narządy, mięśnie, które się w niej bezpośrednio znajdują, ale na cały organizm. Nasze dno miednicy lubi odciążenie i ruch. To, na co zawsze powinnyśmy zwracać uwagę, nawet podczas wykonywania ćwiczeń pozornie bezpiecznych, to to czy dany ruch nie wywołuje niekorzystnych objawów. Jeśli podczas jakiegokolwiek ćwiczenia zauważamy, popuszczanie moczu, odczuwanie dyskomfortu, ból w okolicy kroczu, czy uczucie ciężkości w pochwie, zdecydowanie oznacza to, że dane ćwiczenie nie jest na ten moment dla nas. (JOMB)

FOT. ARCH. P. KWIATKOWSKIEJ

Fizjoterapia uroinekologiczna zajmuje się profilaktyką, diagnostyką oraz leczeniem schorzeń związanych z nieprawidłowościami w obrębie miednicy – mówi Paulina Kwiatkowska

REKLAMA

AuTYzm

Poznaj Zrozum Pomagaj

MADA
mada.org.pl

1%
KRS6079

Miednica to centrum dowodzenia kobiecego i wszystkie złe emocje, przeciążenia, stres, które się w niej kumulują, mają wpływ na cały organizm

Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OSTEK

Ford
Wikar

Lideruj

PIWNICZANKA
PIWNICZANKA WIOSNA

WIŚNIEWSKI
BIURO | GOSPODARSTWO | OŚWIATOWOŚĆ

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
30 LAT 1991-2021

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

8 marca 2022 | dts24 | 25



MIEJSKI
OŚRODEK
KULTURY
W NOWYM
SĄCZU

Sądecka Jesień Kulturalna



Patronat Honorowy: Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel

9 IX – 9 X 2022

36 SPEKTAKLI

11 KONCERTÓW

STAND-UP KABARETY



**BILETY
JUŻ DOSTĘPNE**

Dla posiadaczy
Karty Nowosądeczanina
zniżka ok. 25%
www.mojakn.pl



www.sadeckajesienkulturalna.pl

Koncertы oraz spektakle odbywają się w Amfiteatrze w Parku Strzelackim w Nowym Sączu, ul. Ogrodowa 19
oraz w Miejskim Ośrodku Kultury w Nowym Sączu, Al. Wolności 23

Repertuar oraz sprzedaż biletów:

www.sadeckajesienkulturalna.pl oraz www.mok.nowysacz.pl

oraz w kasie MOK (pn. - pt. w godz. 8:00 - 16:00) Al. Wolności 23, 33-300 Nowy Sącz

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



PATRONAT MEDIALNY



Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl



Statystyki biją na alarm: Polacy zbyt późno badają słuch. Większość ludzi zaczyna tracić zdolność słyszenia już w wieku 40 lat. Mimo że regularne kontrole słuchu są zalecane wszystkim, szczególnie po 50. roku życia, znaczny odsetek Polaków swoje pierwsze badanie wykonuje... po siedemdziesiątce! Jak wynika z badań, już blisko 49 proc. osób po 60. roku życia cierpi na problemy ze słuchem. O tym, skąd biorą się coraz częstsze zaburzenia słuchu, jak im zapobiegać a potem leczyć, opowiada protetyk słuchu JADWIGA GORCZYCA-MALINA.



Aparat douszny sterowany aplikacją

»→ Agnieszka Małecka

postępujące powoli i stopniowo, upośledzające zarówno część ucha wewnętrznego odpowiedzialną za utrzymanie równowagi, jak i część uczestniczącą w procesie słyszenia; woskowinę uszną jako jedną z naturalnie wydzielanych przez ciało substancji, niezwykle istotną dla naszego zdrowia – wylicza Jadwiga Gorczyca – Malina z gabinetu Amplifon.

Inne przyczyny to na przykład zapalenie wyrostka sutkowatego, ponieważ jego objawy mogą być bardzo podobne do innych infekcji uszu; nadwrażliwość, czyli dolegliwość, wpływająca na odbieranie przez nas dźwięków ze zwiększoną czułością na codzienne odgłosy; zapalenie błędnika – jest wirusowym zapaleniem ucha wewnętrznego, którego typowymi objawami są zaburzenia równowagi i zawroty głowy. Problemy ze słuchem pojawiają się również w przypadku zapaleń, zarówno ucha zewnętrznego, jak i środkowego. W ostatnim czasie sporo jest przypadków osłabienia słyszenia po zakażeniu Covid-19 – podkreśla Jadwiga Gorczyca-Malina.

Szacuje się, że już ponad 6 mln Polaków ma problemy ze słuchem,

najczęściej są to osoby po 60. roku życia. Kłopoty dotyczą jednak także coraz młodszych osób, w tym młodzież i dzieci. Światowa Organizacja Zdrowia bije na alarm, że za 25 lat już co czwarta osoba może mieć niedosłuch.

Kobiety częściej niż mężczyźni zapadają na otosklerozę, czyli zwapnienie kosteczek słuchowych, gdyż częściej niż u mężczyzn pojawia się u nich osteoporoza. Choroby serca są też częstym schorzeniem występującym u kobiet, a nieprawidłowa praca serca ma negatywny wpływ na ukrwienie ucha wewnętrznego. Również cukrzyca, na którą kobiety są bardzo narażone, podwaja ryzyko wystąpienia niedosłuchu. Kobiety częściej niż mężczyźni sięgają również po tabletki przeciwbólowe, co także może mieć wpływ na pogorszenie słyszenia.

Wykonywany zawód ma znaczenie

Osoby bardziej narażone na ryzyko przedwczesnej utraty słuchu to np. pracownicy budowlani, żołnierze, krawcowe, muzycy, nauczyciele, pracownicy fabryk. Najbardziej niepokojącym objawem niedosłuchu pochałowego są przede wszystkim trudności ze zrozumieniem mowy w sytuacji, kiedy mówi więcej niż jedna osoba lub kiedy w tle pojawiają się inne dźwięki.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Kiedy pojawiają się fizyczne dolegliwości – bóle, kłucie ucha, szumy uszne, uczucie przytkania ucha, wyćieki – nie wolno czekać. Należy reagować od razu i zgłosić się do lekarza. Nie wolno czekać aż dolegliwości znikną samoistnie.

Jeżeli zaobserwujemy u siebie trudności w rozumieniu mowy, kiedy mówi więcej osób, pogłaśnianie telewizora i mamy wrażenie, że inni mówią niewyraźnie, powinniśmy jak najszybciej skontrolować słuch u specjalisty z dziedziny protetyki słuchu – mówi pani Jadwiga.

Stosunkowo częste są przypadki osób z jednostronną głuchotą, które są przekonane, że nic z tym się nie da zrobić. Osoby te mają problem z lokalizacją źródła dźwięku i do rozmowy nadstawiają się tylko jednym uchem. Dla osób pracujących zawodowo jest to bardzo duży kłopot.

Według Jadwigi Gorczycy-Maliny najważniejsze jest wczesne reagowanie. Niektóre niedosłuchy nadają się do leczenia farmakologicznego, ale przez ignorowanie symptomów wady utrwalają się. Dlatego tak ważne jest umówienie się do lekarza laryngologa od razu, kiedy zauważymy u siebie niepokojące objawy. Do laryngologa

trafiają też często osoby, które czują pogorszenie słuchu.

W zależności od przyczyny niedosłuchu lekarz wdroży odpowiednie leczenie lub, jeśli jest ono niemożliwe, zaleci wizytę w gabinecie protetyki słuchu. Główną rolą protetyka słuchu jest diagnozowanie niedosłuchu i dopasowanie rozwiązań wspomagających słyszenie, np. aparatów słuchowych. Kluczowe są tu umiejętności związane z wykonywaniem badań audiometrycznych oraz doskonała znajomość aparatów słuchowych i dodatkowych akcesoriów wspomagających słyszenie – wyjaśnia Jadwiga Gorczyca-Malina.

Nowoczesne aparaty słuchowe są wygodne i dyskretne – występują w wersji wewnątrzusznej w różnych wielkościach (np. mogą być głęboko schowane w kanale słuchowym) oraz zausznej, równie dyskretnej. Aparaty zauszne są do wyboru w dwóch opcjach: na baterie oraz w wersji z wbudowanym akumulatorem do ładowania w ładowarce.

Nowością są aparaty wewnętrzne ładowalne, zrobione na wzór młodzieżowych słuchawek dousznych, przez co nie kojarzą się w ogóle z aparatem słuchowym. To bardzo zaawansowane technologicznie urządzenia medyczne, każdy aparat to już w zasadzie mały komputer. Może współpracować bezprzewodowo z telewizorem, smartfonem. Można nim nawet sterować za pomocą aplikacji w telefonie – podsumowuje Jadwiga Gorczyca-Malina.

REKLAMA

**Na zewnątrz zimno.
A w F3K mamy tropiki przez cały rok!**

Już za 10 zł czeka na Was:

- ✓ trening,
- ✓ opieka,
- ✓ zajęcia grupowe,
- ✓ sauny,
- ✓ odpoczynek,
- ✓ relaks,

**To wy decydujecie, jak wykorzystać to
ciepłe i cudowne miejsce.**

Zapraszamy do strefy relaksu w F3K!

tel. 18 477 03 03



Partnerzy wydania:





GENIALNI LOKALNI GLOBALNI
Ranking im. Danuty Szaflarskiej

24 barwnych kandydatów Rankingu

Mamy już listę osób, które nasi Czytelnicy wskazali do wyróżnienia w tegorocznej czwartej już edycji Rankingu Genialni Lokalni Globalni im. Danuty Szaflarskiej.

To najdłuższa lista kandydatów w dotychczasowych edycjach Rankingu GLG. Są na niej 24 osoby, które reprezentują świat kultury na różnych polach, wśród nich pisarze, muzycy, filmowcy, malarze, ale też osoby zaangażowane w działania społeczno-kulturalne. Wszyscy w 2021 r. wyróżniali się swoją aktywnością, choć był to dla działalności kulturalnej rok szczególnie trudny. O zgłoszonych osobach usłyszano już poza granicami regionu i w wielu wypadkach Polski. Są znakomitymi ambasadorami Sądecczyzny na polu szeroko rozumianej kultury – mówi Ryszard Kruk, inicjator Rankingu Genialni Lokalni Globalni.

Teraz Kapituła Rankingu GLG wybierze spośród nich 15 osób, które powalczą o finałowy tytuł Genialnego Lokalnego Globalnego. Nasi

Czytelnicy z kolei w osobnym głosowaniu przyznają Nagrodę Publiczności. Przypomnijmy, że w pierwszej edycji Rankingu GLG zdobyli ją Antoni Dietzius i Izabela Szaflarska, w drugiej Katarzyna Zielińska i Janusz Tyrpak, zaś w roku ubiegłym Mgr Mors czyli Mariusz Brodowski. Prezentujemy zatem listę kandydatów. Czytelnicy na pewno przyznają, że wybór będzie bardzo trudny.

IV edycja Rankingu Genialni Lokalni Globalni – lista kandydatów

IZABELA CYWA – kryniczanka promująca polską kulturę w Republice Środkowej Afryki. Pracuje społecznie dla lokalnej organizacji pozarządowej I3D, jest jedyną Europejką w organizacji. W 2021 r. m.in. zorganizowała wysyłkę z Polski trzech ton pomocy medycznej dla 25 ośrodków zdrowia; prowadziła projekt „Bezpieczna Mama”, mający na celu zmniejszenie śmiertelności okołoporodowej matek i dzieci; zorganizowała szkolenia dla 39 ośrodków zdrowia

w RSA z udziałem polskich specjalistów; uczestniczyła w inicjatywie budowy studni przy ośrodkach zdrowia. Jest ambasadorem polskiej kultury.

PAWEŁ DOBROWOLSKI – perkusista jazzowy. Urodzony w Tarnowie, wychowywał się w Nowym Sączu. Koncertuje na całym świecie, magazyn „Jazz Forum” wielokrotnie uznawał go za jednego z najlepszych polskich perkusistów. Wykładowca na Wydziale Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Katowicach. W 2021 m.in. wziął udział w nagraniu płyty z zespołem SBB i orkiestrą NOSPR „Z miłości jestem”, na której zagrał w zastępstwie legendarnego perkusisty SBB Jerzego Piotrowskiego.

PIOTR DROŻDZIK – artysta fotograf, sądeczanin, który od wielu lat swoimi niezwykłymi pracami promuje Nowy Sącz i Sądecczyznę na całym świecie. Wydał ponad 60 albumów. W 2021 r. wydał przyjęty z entuzjazmem album „Bolesław Barbacki” po raz pierwszy prezentujący zebrane, nieraz z trudem odzyskane w prywatnych kolekcjach,

dzieła wybitnego sądeckiego artysty malarza.

WERONIKA GOGOLA – pisarka i tłumaczka. Urodzona w Nowym Sączu. Wyrastała w Olszynie, którym to postanowiła poświęcić swój debiut prozatorski. Tłumaczy ze słowackiego i ukraińskiego. Skończyła ukrainoznawstwo na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. W roku 2021 ukazała się w wydawnictwie Czarne jej książka „Ufo nad Bratysławą” znakomicie oceniona przez czytelników i krytyków literackich.

IZABELA GRYZ – prezesuje stowarzyszenia Wspólny Las. Dzięki jej aktywności a także innych, których zainspirowała, stowarzyszenie w 2021 r. osiągnęło swój największy cel, którym było uratowanie pięknego, dziewiczego lasu w gminie Czchów, przy granicy z gminami Łososina Dolna i Iwkowa na Pogórzu Rożnowskim w Małopolsce.

ANNA KOKOSZKA-ROMER – filmowiczka. Urodzona w Nowym Sączu, wychowała się w Muszynie. Specjalistka od PR i marketingu,

dziennikarka związana przez wiele lat z TVN i TVN24. Jest też producentką i reżyserką filmową. W 2021 odbyła się premiera filmu „Polański, Horowitz. Hometown”, którego wraz z Mateuszem Kudlą była współproducentką i współreżyserką. To jeden z najbardziej znanych polskich dokumentów ubiegłego roku – film był pokazywany i nagradzany na całym świecie.

WOJCIECH KUDYBA – pisarz, poeta, historyk literatury. W latach 2009–2012 był dyrektorem Instytutu Filologii Polskiej Wydziału Nauk Humanistycznych w Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Jest też wykładowcą Studium Literacko-Artystycznego UJ, jurorem konkursów literackich. W 2021 r. został laureatem Nagrody Literackiej im. Marka Nowakowskiego. Jury doceniło jego zbiór opowiadań „I co dalej?”.

ALEKSANDRA MAURER – pieśniarka poezji. Pochodzi ze Starego Sącza. Jako studentka filologii romańskiej UJ w 1971 roku trafiła do Piwnicy Pod Baranami. Jest laureatką XIII Studenckiego Festiwalu Piosenki.

REKLAMA

30
DOŚWIADCZENIA

VIDOK.COM
OKNA I DRZWI



NOWY SĄCZ, SIEMIRADZKIEGO 9, tel. 502 458 992



Występowała w Zespole Pieśni i Tańca Lachy, brała udział w recitalach i licznych programach telewizyjnych. Nagrywała muzykę filmową. Koncertowała z Markiem Grechutą i zespołem Anawa. W 2021 roku brała udział w jubileuszowych koncertach 65-lecia Piwnicy pod Baranami. Rok 2021 był też rokiem jej jubileuszu 50-lecia obecności i występów na scenie.

JANUSZ MICHALIK – instruktor teatralny, aktor, reżyser, wychowawca wielu młodych sądeckich adeptów sceny, szef Rady Artystycznej Teatru Robotniczego im. Bolesława Barbackiego. Rok 2021 to m.in. praca nad kolejnymi premierami Teatru Robotniczego: „Moralności pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej i „Bolka i Żabusia” Marii Molendy. Jako przewodniczący Komitetu Organizacyjnego obchodów Jubileuszu 100-lecia TR – przez cały rok 2021 koordynował pracę nad przygotowaniem programu święta nowosądeckiej sceny, którego finałna realizacja przypada na rok 2022.

IRENA MICHALSKA – ma dopiero 18 lat i jest tegoroczną maturzystką. W 2021 r. po wygranej w Festiwalu im. Jonasza Kofty „Moja wolność 2021” w Warszawie, otrzymała propozycję zaśpiewania z Budką Suflera. Została jedną z trzech wokalistów stale współpracujących z zespołem. Rok 2021 zapisał się także brawurą rolą Ludwiki Bogusławskiej w jubileuszowym spektaklu „Bolek i Żabusia” przygotowanym na 100-lecie Teatru im. B. Barbackiego.

MARIA MOLENDY – wybitna kostiumolożka mocno zaangażowana w projekt „Rok Bolesława Barbackiego”. W roku 2021 zrealizowała w ramach Fundacji Nomina Rosae m.in.: publikację poświęconą ubiorom polskich Żydów; zdjęcia do krótkometrażowego filmu edukacyjnego poświęconego ubiorom koronacyjnym królów polskich dla Muzeum Historii Polski; pokaz mody „Róża polskiej arystokracji” przygotowany dla Muzeum w Nieborowie i Arkadii; teatralizowany pokaz mody renesansowej „Dwór z aksamitu i perel” przygotowany na zamówienie Zamku Królewskiego na Wawelu.

BARBARA ORLICZ-SZCZYPUŁA – pochodzi z Nowego Sącza, gdzie uczęszczała do I LO im. J. Długosza. Dyrektorka biura programowego Krakowskiego Festiwalu Filmowego i prezeska zarządu Krakowskiej Fundacji Filmowej. W ramach Fundacji od wielu lat współtworzy KFF – najstarszy i najważniejszy festiwal filmów dokumentalnych i krótkometrażowych w Polsce. Podążając

z duchem czasu, z powodzeniem w drugim roku pandemii (2021) filmy pod patronatem Fundacji weszły do świata online i osiągnęły niebywały zasięg, można je było oglądać z każdego miejsca na świecie.

ŁUKASZ POŁOMSKI – historyk, nauczyciel, publicysta, popularyzator historii. Jest twórcą i dyrektorem programu historycznego Sądecki Sztetl, który w 2021 r. świętował 10-lecie działalności. Celem jego organizacji, gorliwie realizowanym także w ubr., jest zachowanie pamięci o sądeckich Żydach, ale też Łemkach, Cyganach i innych mieszkańcach Sądecczyzny, Limanowszczyzny i ziemi gorlickiej. Autor licznych publikacji prasowych.

DARIUSZ POPIELA – sądeczanin, który nie tylko na arenie sportowej,

muzyki filmowej do przeszło 80 filmów. Trzykrotnie (1991, 1992, 1993) został uznany za Najwybitniejszego Kompozytora Muzyki Filmowej przez Stowarzyszenie Krytyków Filmowych w Los Angeles. Kilka razy był nominowany do Złotego Globu. W listopadzie 2021 r. był gościem specjalnym XXIV International Festival of Contemporary Art in Leon, Mexico prezentując „Requiem dla Moich przyjaciół”. W 2021 r. miał premierę film „Man of God” (GR) z muzyką filmową jego autorstwa. W 2021 r. otrzymał nagrodę za całokształt twórczości na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Hajfie oraz nagrodę „Orzeł stulecia Rzeczypospolitej” w kategorii: Muzyka.

KAROLINA PTASZKOWSKA – urodzona i wychowana w Nowym Sączu. Malarka, ukończyła warszawskie

indywidualna: „Samotność ukryta w kąciach ust” (Galeria Re:Kultura, Kraków) oraz wystawy zbiorowe, w tym m.in. „Poczęcie” (Galeria Prześwit, Warszawa), „Impresje twórcze – wokół Bolesława Barbackiego” (MCK Sokół, Nowy Sącz), Exquisite corpse now – snehta residency (Ateny), Wystawa portretów męczenników (Dwór w Koszycach, Węgry).

ANDA ROTTENBERG – historyczka sztuki, krytyczka, kuratorka sztuki i publicystka. Dzieciństwo spędziła w Nowym Sączu. W latach 1993–2001 dyrektor Państwowej Galerii Sztuki Zachęta w Warszawie. Aktualnie dyrektor działu kultury renomowanego magazynu „Vogue Polska”. W roku 2021 ukazało się wznowienie wydanej w roku 2009 autobiograficznej książki „Anda Rottenberg. Proszę bardzo”. W książce znajdują się licz-

przynależą wybitnym twórcom kultury i sztuki, sportowcom i filantropom w stulecie założenia dziennika.

BARTOSZ SZAREK – filolog, tłumacz, krytyk filmowy i muzyczny, korespondent festiwalowy. Obecnie publikuje w krakowskim czasopiśmie „EKRAŃY”, miesięcznikach „Kino”, „Teraz Rock”, dwumiesięcznikach „Netfilm” i „Replika” oraz za granicą „Polish American Journal”. Lokalnie współpracuje z portalem dts24.pl i gazetą „DTS”. W 2021 r. doceniony przez Kapitułę Redakcji „Gazety Krakowskiej” i „Dziennika Polskiego” statuetką Osobowość Roku 2020.

NATALIA SZCZYPUŁA – wokalistka, autorka tekstów i muzyki. Specjalizuje się w repertuarze soulowym, jazzowym i popowym. W 2020 r. została finalistką telewizyjnego show The Voice of Poland. Rok 2021 r. przyniósł jej ugruntowanie pozycji zwłaszcza na scenie jazzowej. Była objawieniem 3. Sącz Jazz Festival'u, a parę miesięcy wcześniej zdobyła Grand Prix na konkursie wokalistek jazzowych Ladies Jazz Festival 2021 w Gdyni.

ALEKSANDRA ŚWIGUT – sądeczan-ka, pianistka, solistka i kameralistka, doktor sztuk muzycznych, pedagog Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie. W roku 2021: półfinalistka Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Artura Rubinsteina w Tel Avivie, uczestniczka XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie.

KAMIL ZBOZIEN – założyciel i prezes sądeckiego Wydawnictwa RTCK (Rób To Co Kochasz), które promuje autorów znanych w całej Polsce. W 2021 r. nakładem wydawnictwa ukazały się m.in. książki: „Tamar. Wszystkie nie-szczęścia kobiet” o. Adama Szustaka, „Biblia od kuchni” Adama Szustaka OP i Karola Okrasy.

LESZEK ŻĄDŁO – saksofonista, lata młodości spędził w Muszynie. Mieszkaniec Monachium, wykładowca akademicki w Wyższej Szkole Muzycznej w Würzburgu. W 2021 r. uczestnik wydarzeń promujących polską kulturę, w tym m.in. koncertu: Deutsches Polen Institut w Darmstadt. W minionym roku na Komeda Festiwal w Słupsku został nagrodzony jedną z najważniejszych nagród w Polsce – Jazz Komander.

(OPRAC. JOMB)

OBSZERNIEJSZE INFORMACJE O KANDYDATACH ZGŁOSZONYCH DO IV EDYCJI RANKINGU GLG ZNAJDZIESZ NA NASZYM PORTALU WWW.DTS24.PL



ale w życiu codziennym, realizuje idee olimpijskie. Jest kajakarzem górskim, medalistą mistrzostw świata, dwukrotnym mistrzem Europy. Od lat angażuje się w ważne społeczne inicjatywy. Wspiera dialog wielokulturowy oraz wielowyznaniowy. Odnawiał nagrobki na cmentarzach żydowskich, aby zachować pamięć o losach Żydów na Sądecczyźnie. W 2021 r. zaangażował się w pomoc uchodźcom dostarczając im żywność i ubrania.

ZBIGNIEW PREISNER – związany od dzieciństwa z Bobową światowej sławy kompozytor, autor

ASP w pracowni wybitnego twórcy Jarosława Modzelewskiego. Od kilku lat mieszka w brytyjskim Bristolu. Z powodzeniem łączy wpływy polskie i brytyjskie, a jej sztuka ma charakter interdyscyplinarny. W ostatnich latach doczekała się pierwszych w karierze wystaw indywidualnych – w 2020 w Bristolu, a w 2021 w Warszawie – w Galerii XX1, pod tytułem „Spelling”.

SYLWIA RAMS-PIKUŁA – urodziła się w Nowym Sączu. Studiowała malarstwo na ASP w Krakowie. Aktualnie mieszka w Krakowie. Sukcesy w roku 2021 roku to wystawa

ne wątki związane z bezpośrednim kontaktem autorki z Nowym Sączem.

ANDRZEJ STASIUK – pisarz, poeta, dramaturg, publicysta i krytyk literacki. Za swoją twórczość literacką odebrał wiele prestiżowych nagród, między innymi Nagrodę „Nike”. W roku 1986 opuścił stolicę i zamieszkał w Beskidzie Niskim – najpierw w wiosce Czarne, a następnie w Wołowcu. W 2021 r. po dwunastu latach przerwy powrócił z nową, długo wyczekiwaną powieścią „Przewóz” świetnie przyjętą przez krytyków i czytelników. W 2021 r. otrzymał nagrodę „Orły Stulecia Rzeczypospolitej”

AUTOREKLAMA

dts₂₄

Partnerzy wydania:



Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

8 marca 2022 | dts24 | 29

Twoje źródło informacji

OKNA PRIMO. Łączą to, co najlepsze.

OKNA PVC PRIMO

Łączą w sobie trwałość, bezpieczeństwo, wysoki poziom termoizolacji oraz uniwersalne wzornictwo. Powierzchnię ramy można uzupełnić nakładką aluminiową, która daje możliwość wyboru designu okna w ramach kolekcji Home Inclusive 2.0



Zaplanuj termomodernizację z marką WIŚNIEWSKI. Kup bramę garażową UniTherm, okna PVC PRIMO 82 oraz drzwi zewnętrzne NOVA i zyskaj nawet 69 tysięcy złotych dotacji z programu „Czyste Powietrze”.



WIŚNIEWSKI

BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA

Z życia Miasta

www.dts24.pl
ts

Wspieramy Ukrainę – ruszył Miejski Magazyn Pomocy

Społeczność Nowego Sącza łączy się w symboliczny sposób z Ukrainą. Jesteśmy także gotowi do konkretnej pomocy materialnej. W „Hali na Rurach” przy ul. Na Rurach 14 mieści się Miejski Magazyn Pomocy. Dary można składać od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-19.00, a w soboty od 9.00 do 15.00. Listę potrzebnych produktów można znaleźć na stronie internetowej miasta i plakatach na terenie Nowego Sącza.



Nowy Sącz
Miasto Królewskie

NOWY SĄCZ WSPIERA UKRAINĘ

**Prezydent Miasta Nowego Sącza powołał:
MIEJSKI MAGAZYN POMOCY**

MIEJSCE ZBIÓRKI DARÓW:
„Hala Na Rurach” ul. Na Rurach 14, przy Szkole Podstawowej Nr 3

DATA ROZPOCZĘCIA:
od 1.03.2022r. (wtorek) do odwołania

CZAS OTWARCIA:
Pon-Pt. od godz. 11.00 do godz. 19.00 Sob. od godz. 9.00 do godz. 15.00

POTRZEBNE RZECZY

- ✓ **Odzież i okrycia**
Koce zwykłe i termiczne, śpiwory, materace, ubrania (nowe), płaszcze przeciwdeszczowe.
- ✓ **Środki higieniczne i czystości**
Płyn do kąpieli / mydło, dezodoranty, pasty do zębów, szczoteczki do zębów, grzebień, bielizna damska, męska, dziecięca, podpaski, pampersy, pieluchy dla dorosłych, papier toaletowy i ręczniki papierowe, ręczniki (w tym z mikrofibry), środki dezynfekcyjne.
- ✓ **Żywność**
Woda, żywność do szybkiego przygotowania (instant), batony (w tym energetyczne), bakalie, orzechy, konserwy, makarony, ryż, kasza, cukier, płatki zbożowe do szybkiego przygotowania, narzędzia kuchenne jednorazowego i wielorazowego użytku.
- ✓ **Inne**
Baterie, powerbanki, oświetlenie, w tym latarki, świece, zestawy pierwszej pomocy, podstawowe środki medyczne (witaminy, środki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, leki na kaszel i przebiegnię), środki opatrunkowe.

Zachęcamy do udziału w zbiórce!

#WspieramUkrainę

Ludomir Handzel
PREZIDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Modernizacja ul. Nawojowskiej – kolejny etap prac

Modernizacja ul. Nawojowskiej wkroczyła w kolejny etap. Prace rozpoczęły się na skrzyżowaniu z ul. 29 listopada. Większe utrudnienia występują na ul. Traugutta, która została zamknięta na odcinku od skrzyżowania z ul. Krokowskiego i ul. Żulińskiego do skrzyżowania z ul. Nawojowską - zachowany będzie dojazd do posesji.



Trwa budowa miejskich apartamentowców

Budowa miejskich apartamentowców przy ul. Czecha idzie pełną parą. Obecnie trwają prace nad elementami konstrukcji pierwszego piętra i stropu. Wykonywany jest również wjazd do garażu podziemnego. Po ponad 10 latach przerwy powstanie nowoczesny budynek, w którym będą mieścić się 53 mieszkania.



Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych – pamiętamy

1 marca obchodziliśmy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Wieniec pod tablicą upamiętniającą ks. Władysława Gurgacza złożyła zastępca prezydenta Magdalena Majka. Pamiętamy o bohaterach Polskiej Podziemnej Armii Niepodległościowej.



Pamiętajcie o ogrodach

XVII WIOSENNY FESTIWAL
ARTYSTÓW PIOSENKI

2022

projekt graficzny: Alicja Wańczyk

21/03 _19:00
poniedziałek

#IDEOLOGIAMOZILA
Czesław MOZIL Solo

22/03 _19:00
wtorek

**POZWÓL MI SPRÓBOWAĆ
JESZCZE RAZ**
Ewa BŁASZCZYK

Wszystkie wydarzenia odbędą się w sali
im. Lucjana Lipińskiego MCK SOKÓŁ w Nowym Sączu

23/03 _19:00
środa

WYSPA KALINA

SPEKTAKL MUZYCZNY
TEATR POLSKI BIELSKO-BIAŁA

Reżyseria – Agata PUSZCZ

26/03 _19:00
sobota

CICHE DNI / MINISTORY
Kaśka SOCHACKA

ORGANIZATOR:

SOKÓŁ
Małopolskie Centrum Kultury
INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

SPONSORZY:

WIŚNIEWSKI

WSB-NLU

Helikonia
Kwiaciarnia

PATRONAT MEDIALNY:

dts

miastoNS
GŁÓWNY I KRAJOWY ORGANIZATOR

RADIO
RSN
MAŁOPOLSKA
NOWY SĄCZ

super
NOVA

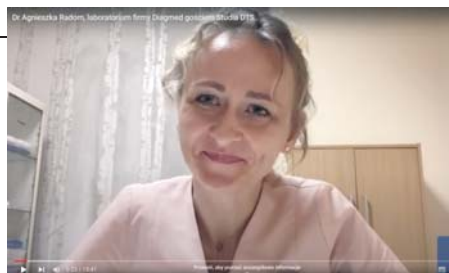
Bilety: 50, 45, 40 zł
dostępne on-line na mcksokol.pl
i w kasie MCK SOKÓŁ
(ul. Długosza 3, tel. 18 44 82 600,
pn.-pt. 8:00-20:00,
sob.-nd. 12:00-20:00)



Pakiet pocovidowy

Pacjenci chcą zbadać czy przejście infekcji koronawirusa nie u nich negatywnych skutków. Pakiet pocovidowy uwzględnia badania tych narządów, które najczęściej są uszkodzane w przebiegu infekcji koronawirusa – morfologia, CRP, markery uszkodzenia wątroby, nerek, marker zakrzepicy, uszkodzenia mięśnia sercowego. Są to badania, które można wykonać bezpośrednio po zachorowaniu na Covid-19. Dr Agnieszka Radom, laboratorium Biory Diagnostyka, gościem Studia DTS.

ZOBACZ WIĘCEJ:



Izolacja niedosłyszających to powszechne zjawisko

Problem niedosłuchu to zjawisko powszechne w naszym społeczeństwie. Osoby niedosłyszające izolują się i zamykają się w sobie. Jadwiga Gorczyca-Malina, laureatka nagrody Charles Holland Award, kierownik oddziału Amplifon w Nowym Sączu, gościem Studia DTS.

ZOBACZ WIĘCEJ:



Spalarnia, której jeszcze nie ma, rozgrzała emocje na nadzwyczajnej sesji

Na 56. sesji Rady Miasta Nowego Sącza radni oraz zaproszeni do dyskusji mieszkańcy i eksperci, dyskutowali o pomysły budowy w Nowym Sączu nowoczesnej spalarni odpadów, która inwestorowi – firmie Newag, umożliwiłaby produkcję energii, a przed regionem otworzyłaby możliwość rezygnacji ze składowania niektórych odpadów, na rzecz ich utylizacji. Przeciwno budowie elektrociepłowni będącej zarazem spalarnią odpadów, protestuje grupa sądeczan, w szczególności mieszkańców osiedli, którzy mieliby obiekt w sąsiedztwie. Argumenty ekspertów: dr hab. Janusza Mikuły z Politechniki Krakowskiej, dr hab. Tadeusza Pajaka z AGH, Józefa Neterowicza ze Związku Powiatów Polskich starły się z emocjonalnymi wystąpieniami mieszkańców i zaproszonych na sesję gości z organizacji ekologicznych. (DTS)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA DTS24.PL



Za 13 milionów miasteczko z klimatem wzbogaciło się o miejsce z klimatem...

Mieszkańcy Starego Sącza oraz goście odwiedzający Sąddecką doczekali się nowego obiektu, który będzie mocnym punktem na mapie kultury i wzmocni ofertę Ziemi Sądeckiej. Inwestor – Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari – zakończył trwającą trzy lata inwestycję, która ze względu na wielkość, koszt i stopień skomplikowania okazała się być rekordową wśród wszystkich dotychczasowych inwestycji kulturalnych w Starym Sączu i jedną z większych w regionie. (DTS)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA DTS24.PL



REKLAMA

KINO KOBIEC

16 marca
Godz. 18:00

PIOSENKI O MIŁOŚCI

Twoje miasto, Twoje kino

HELIOS

www.helios.pl

Stalowa wieża na Mogielicy powstanie do lipca



Do lipca ma powstać nowa wieża widokowa na Mogielicy. W tej sprawie pięć samorządów podpisało list intencyjny dotyczący współpracy. Prace rozpoczną się w kwietniu lub w maju. Wszystko zależy od pogody. Dwa lata temu wieża na Mogielicy została zamknięta ze względu na zły stan techniczny. Obecna atrakcja turystyczna ma 25 metrów i została zbudowana w 2008 roku z drewna. Zastąpiła ona wieżę, która runęła u schyłku lat siedemdziesiątych. Ona również była z drewna. (NS)



PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA DTS24.PL

dts²⁴

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

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

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

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

Redaguje Zespół:
Monika Chrobak,
Katarzyna Gajdosz-Krzak,
Dariusz Grzyb,
Iwona Kamieńska,
Agnieszka Małecka,
Kinga Nikiel-Bielak,
Natalia Nikiel,
Krystyna Pasek,
Ireneusz Pawlik,
Natalia Sekuła,
Ewelina Skowron-Ściurka

Redaktor senior:
Jerzy Wideł

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń:
Katarzyna Magiera,
k.magiera@dts24.pl,
tel. 530 032 633

Biuro Reklam i Ogłoszeń:
Bożena Baran,
b.baran@dts24.pl
Beata Ziemba,
b.ziemba@dts24.pl,
tel. 889 020 766

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

Grafika i łamanie:
Piotr Płachta,
tel. 602 522 291

Druk:
Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.

Partnerzy wydania:



Wyróżnij się albo zniknij w tłumie

Lideruj



Na co dzień posługujemy się utartymi schematami myślowymi. Akceptujemy pewne prawa, metody, nie zastanawiając się nad ich słusznością. Takie przyzwyczajenia myślowe trudno zmienić. Bardzo często właśnie w ten sposób zaczyna się projektowanie marki, a to droga donikąd. Jak zatem zaprojektować wyjątkową markę, która będzie rozpoznawalna na rynku? Markę, która się wyróżnia?

Jest wiele dróg i wiele metod, ale ja podzielę się z Wami dla mnie najlepszą, którą często stosuję w swojej pracy. Jednym z modeli projektowania marki jest myślenie lateralne, którego twórcą jest Edward de Bono - światowej klasy ekspert w dziedzinie kreatywnego myślenia. Jego wskazówki dotyczące sposobu sprawnego posługiwania się umysłem są wykorzystywane przez największe korporacje na całym świecie.

Myślenie lateralne jest odwrotnością myślenia wertykalnego, czyli takiego, w którym posługujemy się utartymi schematami, bo przecież nie zastanawiamy się np. dlaczego ołówek nie ma uchwytu, a monitor komputera jest prostokątny. Myślenie lateralne zmusza nas do wychodzenia z naszych pudełek myślowych i mobilizuje do poszukiwania tam, gdzie inni nie szukali. To nie jest takie proste, bo wymaga od nas wyobraźni i kreatywności, a w natłoku

obowiązków z tym bywa różnie. Ponadto stosując metodę poszukiwania nigdy nie wiemy, dokąd dojdziemy. Często projektując markę, Klienci idą drogą na skróty i to nazywamy pułapką wzorcową, inaczej ślepą akceptacją rozwiązania, czyli podążaniem tam, gdzie już ktoś kiedyś szedł. Wszyscy innowatorzy od Steve'a Jobsa, po Elon'a Muska czy Jeffa Bezosa poszli w innym kierunku i właśnie dzięki temu wygrali. W porządku, zgodzę się, nie każdy z nas musi być Steve'em Jobsem, ale może na swoim podwórku wyróżnić się oryginalnością i tym samym sprawić, że jego marka będzie wzbudzać jakieś emocje. Jak mówi chińskie przysłowie: "żeby zobaczyć las, musisz z niego wyjść". Poniżej kilka sztuczek jak spojrzeć z innej perspektywy.

Jeśli chcesz zbudować wyjątkową markę:

1. Zrezygnuj z etykietowania siebie i innych oraz swojej firmy. Bądź otwarty

i nie zamykaj się w stereotypach, przez które działasz na siłę i kręcisz się w kółko, utrudniając sobie i innym życie.

2. Obserwuj szczegóły - spójrz na swoją firmę z zupełnie innej strony, skup się na szczegółach. To pozwoli Ci dostrzec to, czego do tej pory nie widziałeś.
3. Zerwij z rutyną - zrób czasem coś innego, spróbuj inaczej porozmawiać z klientami, z pracownikami. Przemyśl, co jeszcze w ramach Twojej usługi lub produktu możesz zrobić dla swoich klientów?

Projektuj swoją markę wolny od ograniczeń i nawyków oraz utartych wzorców. Spójrz z innej perspektywy i szukaj nowych rozwiązań. Zapewniam Cię, że tak na pewno osiągniesz sukces!

Lideruj

www.lideruj.pl

Zapisz się do naszego biuletynu,

by być na bieżąco:

<https://tiny.pl/91t39>





TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



Drogie Czytelniczki,
ze względu na obecną sytuację, zapowiadane
w ubiegłym numerze spotkanie z okazji
Dnia Kobiet nie odbędzie się.
Mamy nadzieję, że niełatwe czasy wkrótce miną
i niebawem będziemy mogli zapewnić
Wam oddech od codzienności. O szczegółach
będziemy informować na łamach DTS.

dts
24

Słaba płeć? Bzdura!



Jerzy Widel
Z kapelusza

W swoich dziennikarskich wędrówkach jeszcze za czasów byłego województwa nowosądeckiego (1975-1999) od Lipnicy Wielkiej po Biecz spotkałem wiele mądrych i dzielnych kobiet. Realizujących się, poza obowiązkami rodzinnymi, w innych dziedzinach życia społecznego, politycznego i gospodarczego. Jeśli chodzi o politykę przyznam się szczerze, że nie za bardzo im wychodziło, ale w pozostałych działkach to i owszem.

Przykład pierwszy z brzegu. Czesława Rządkosz w swoim czasie była fenomenem w kraju. Należała bowiem do trójki wójtów najdłużej sprawujących swoją funkcję. Stąd pewność, że w swojej gminie Łukowicy obdarzona była szacunkiem i popularnością. W 1969 r. w Gromadzkiej Radzie Narodowej pracowała jako kierownik służby rolnej. W listopadzie 1981 r. ówczesny

wojewoda nowosądecki Antoni Rączka powołał ją na stanowisko naczelnika gminy. W czasie rewolucji samorządowej w czerwcu 1990 r. została wybrana wójt. I pełniła tę funkcję do 2014 r. W sumie kierowała jedną z najbiedniejszych gmin w Polsce prawie ćwierć wieku i zostawiła po sobie wiele inwestycji, które służą do dzisiaj mieszkańcom. Była wybierana nie przez partię polityczną, ale komitet wyborczy Ochotniczej Straży Pożarnej.

Z kolei Małgorzata Gromala była Zpierwszą kobietą – wójciną w historii Sądeckizny. W latach 1983-1999 była nauczycielką w Szkole Podstawowej w Olszance. W latach 2002-2007 dyktowała Szkole Podstawowej w Podegrodziu. Andrzej Dziwisz, bratanek kardynała, wójt Raby Wyżnej, powołał ją na swojego zastępcę w 2007 r. Przez trzy lata nabierała samorządowego doświadczenia, by w 2010 r. mieszkańcy gminy Podegrodzie powierzyli jej funkcję wójciny. Sympatyzowała z Platformą Obywatelską, ale to nie przeszkadzało widać społeczeństwu, by wybrać ją na kolejną kadencję do 2018 r. Wtedy pokonał ją w wyborach pi-sowski kandydat Stanisław Banach, ale upomniał się o nią samorząd

Rabki-Zdroju, gdzie jest do dzisiaj zastępcą burmistrza uzdrowiska. Za czasów Małgorzaty Gromali Podegrodzie bardzo się zmieniło. Pamiętką po niej są m.in. obwodnica tej wsi, czy nowoczesny kompleks biblioteczno-przedszkolny.

Prawdziwą bizneswoman znaną w całym kraju była w swoim czasie Maria Janas. Skromna absolwentka Akademii Ekonomicznej wygrała konkurs na stanowisko głównej księgowej Spółdzielni „Postęp” w Krynicy-Zdroju. W 1989 r. podjęła się tej roli w podupadającej spółdzielni, która zajmowała się cukiernictwem, krawiectwem, sprzedażą mięsa i na końcu rozlewnictwem wody mineralnej „Muszynianka”. Janas pogoniła różnych macherów od biznesu związanego z gangsterką. Zlikwidowała Spółdzielnię „Postęp” i powołała do życia Spółdzielnię „Muszyniankę”, która m.in. sponsorowała siatkarki – mistrzyni Polski. Wtedy rozslawiła Muszynę na całą Polskę. Mimo próśb załogi w 2014 r. przeszła na emeryturę, pozostawiając po sobie znakomicie prosperującą firmę.

To tylko trzy przykłady znanych kobiet w historii Sądeckizny i Limanowszczyzny. Niby puch marny... kobieta.

REKLAMA

Wikar – Nowy Sącz, ul. Węgierska 168 Tel.: 18 414 0 420

www.nissan.wikar.pl

Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie energii (Wh/km): w cyklu mieszanym 166 – 185; emisja CO₂ w cyklu mieszanym (g/km): 0. Zero emisji CO₂ podczas jazdy. Rozszerzona Gwarancja Nissana jest produktem ubezpieczeniowym, oferowanym przez Nissan International Insurance Ltd. Oferowane dodatkowe 2 lata rozszerzonej gwarancji jest ważne dla limitu 100.000 km (oprócz 3-letniej gwarancji producenta, oferowany produkt rozszerzonej gwarancji obejmuje dodatkowe 2 lata lub łączny przebieg 100.000 km w okresie 5 lat, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej). Informacja nie jest kompletna. Produkt jest zgodny z Ogólnymi Warunkami Ubezpieczenia. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana

Bądź na bieżąco - www.dts24.pl

Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OPTYKI

Ford
Wikar

Lideruj

PIWNICZANKA
PIWIENIA NIECH SIĘ WYBIEGA

WIŚNIEWSKI
BRANIE | DZIAŁ | OROZCZKA

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
30 lat 1991-2021

8 marca 2022 | dts24 | 35



SZYBKO, TANIO, SOLIDNIE



OKNA PCV



DRZWI PCV



ROLETY

Tradycja Fabryka Okien Sp. z o.o. Sp.K.
ul. Elektrodowa 47
33-300 Nowy Sącz

Tel.: +48 18 44 44 028

www.tradycja.biz

-20%
Z KODEM "TRADYCJA"