

HiTy mrówki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 24.10.2024 do 03.11.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



14⁹⁹
zł/szt.

**CHRYZANTEMA
duża**

DROBNOKWIATOWA, MIX KOLORÓW



30
GODZIN

3⁹⁹
zł/szt.

**ZNICZ Z-1
wys. 25 cm**

PASUJE DO WKŁADU M-LIGHT 3



40
GODZIN

5⁹⁹
zł/szt.

**ZNICZ Z-2
wys. 30 cm**

PASUJE DO WKŁADU M-LIGHT 4



72
GODZINY

2⁴⁹
zł/szt.

**Wkład M-LIGHT
Light 3**

CZAS PALENIA DO 72 GODZIN

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

HiTy mró**wki**

GRUPA
psb

MRÓ**WKA**

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 24.10.2024 do 03.11.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



38⁹⁹
zł/m²

**Gres szklwiony
Aragon**

STARGRES, 60x60 CM, GAT. 1
REKTYFIKOWANY



36⁹⁹
zł/m²

**Gres szklwiony
Wood Matt**

odcienie Crema, Beige i Brown
CERSANIT, 18,5x59,8 CM, GAT. 1



28⁸⁸
zł/m²

**Panel podłogowy
Dąb Holenderski**

GR. 8 MM, KLASA AC4, V-FUGA



269 zł/
kpl.

Kompakt WC

Odływ poziomy, zawór napętniający
boczny, deska wolnospadająca,
spłukiwanie 3/6

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

dts²⁴

ZDROWIE

24 października 2024 | nr 12 (641)
gazeta bezpłatna nakład: 20 000*

*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej

Od 22 lat jesteśmy z Wami

Sp. z o.o.
DIA G MED
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NOWY SĄCZ:

- ul. Lwowska 20
wejście od ulicy Wałowej
- ul. Lwowska 68

CHEŁMIEC

- ul. Limanowska 22a

LIMANOWA

- ul. Jana Pawła II 15

www.diagmed.info.pl



Z drugiej strony

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



KARTKI Z KALENDARZA

24 października

(1980) - Lech Bafia został odwołany ze stanowiska wojewody nowosądeckiego. Był pierwszym gospodarzem województwa, powołanym na to stanowisko 1 czerwca 1975 r. Jego odwołania w jednym z postulatów domagali się kilka tygodni wcześniej uczestnicy pierwszego solidarnościowego strajku na Sądecczyźnie, który miał miejsce w Wojewódzkim Przedsiębiorstwie Komunikacyjnym.

25 października

(1922) - Został założony przez sądeckich kolejarzy Teatr Robotniczy (potem im. Bolesława Barbackiego). Pierwszym przedstawieniem były „Gęsi i gąski” M. Bałuckiego.

Do 1939 r. wystawiono 132 premie-ry i 399 spektakli. W latach międzywojennych zespół aktorski liczył 55 osób.

26 października

(2011) W 1/8 finałów Pucharu Polski III Ligowa Limanovia zmierzyła się z Wisłą Kraków. Mecz, rozegrany na stadionie Limanovii, 2:1 wygrali goście. Honorową bramkę dla podopiecznych Mariana Tajdusia zdobył Artur Skiba. Później PZPN przyznał Wisłę wygraną walkowerem, bowiem w drużynie gospodarzy zagrał zawodnik bez uprawnień.

27 października

(1998) - Akcja Wyborcza Solidarność i Wspólnota Sądeczan

podpisały w Nowym Sączu umowę koalicyjną, zgodnie z którą poprzedni układ rządzący miastem został zachowany na kolejną kadencję. Według nieoficjalnych jeszcze ustaleń prezydentem pozostanie Andrzej Czerwiński, a wiceprezydentami Leszek Zegzda, Piotr Pawnik i Ludomir Krawiński.

29 października

(2004) - Pierwszy dzień zajęć w Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Dzień wcześniej w „Sokole” miała miejsce uroczysta inauguracja działalności SUTW. W pierwszym wykładzie wzięło udział ponad 400 słuchaczy.

(WD)

AUTOREKLAMA

dts₂₄

21 LISTOPADA UKAŻE SIĘ
NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANY
W ROKU NUMER DTS BUSINESS,
A W NIM LISTA 100 GOSPODARCZYCH
LOKOMOTYW SĄDECCZYZNY

SĄDECKI PODCAST
ale rozmówcy i tematy nie znają granic

AMTOK

Wojtek Molendowicz

Partnerzy wydania:

REKLAMA

**SĄDECKA
KRONIKA
FILMOWA**



OGLĄDAJ NA

**NIE UWIERZYCIE,
JEŚLI NIE ZOBACZYCIE!**

dts₂₄

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145), Burmistrz Piwnicznej-Zdroju informuje, że w dniach od 25.10.2024 do 14.11.2024 r. w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Piwnicznej-Zdroju wywieszony zostanie wykaz nieruchomości, stanowiących własność Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój, przeznaczonych do dzierżawy oraz najmu. Szczegółowe informacje o przedmiotowych nieruchomościach można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Piwnicznej-Zdroju, Rynek 20 lub tel. pod nr 18 446 40 43 wew. 41.

Edyta Brongiel
Zastępca Burmistrza Piwnicznej-Zdroju

Naturalnie zdrowo - olejkowo

Zaprasza na cykliczne spotkania, które są fantastyczną okazją do poznania certyfikowanych olejków eterycznych, ich właściwości, korzyści płynących z ich stosowania oraz bogactwa i piękna zapachów esencji roślinnych z całego świata

**Naturalna
Domowa Apteczka**

14. listopada, godz. 17:00
Ciacho bez cukru
ul. Lwowska 35/2,
Nowy Sącz

koszt 50 zł, cena zawiera olejek z dzikiej pomarańczy 5 ml oraz ciacho limitowana ilość miejsc, konieczność zgłoszeń
Justyna Knapek 694 999 102 Kinga Tokarczyk 663 191 104

Najbliższe wydarzenie:



Pozwól zachwycić się olejkami!



HELIOS

**MARATON
HALLOWEEN**

DWA ZESTAWY FILMOWE DO WYBORU

25.10 i 31.10
23:00

**NOCNE MARATONY
FILMOWE**

www.helios.pl



Wszystkie choroby zaczynają się w Twojej głowie!



Wojciech Molendowicz
Z gór widać lepiej

u cioci na imieninach, że to bardzo niezdrowe i może od tego umrzeć. Bo kto to widział, żeby serce tak powoli biło, kiedy on śpi!

Podobnych dyskusji z pogranicza medycyny znamy pewnie z doświadczenia na pęczki. Po co zatem produkujemy się na ponad 40 stronach tej gazety, obalając kolejne paramedyczne mity, w czym szczególnie celuje Artur Korczyk, czyli Pan Tabletki. Po co opowiadamy, a raczej opowiadają nasi goście i bohaterowie tekstów, na co w swoim ciele zwrócić uwagę i o co zadbać? Bo to szalenie ważne, a w jakimś sensie naszym obowiązkiem jest pisanie na ważne tematy. Powiedziałbym nawet, że mam w tym wydaniu swoje ulubione ważne zdanie. Oczywiście pada tu mnóstwo zdań mądrych i ważnych, ale to jedno robi na mnie szczególnie wrażenie: „Większość chorób (nie licząc zatruc, czy zmian genetycznych) wynika z choroby duszy (umysłu). Wszystko zaczyna się w głowie, potem tylko ciało sygnalizuje, że w głowie jest coś bardzo niedobrze”. I tutaj też nie zdradzę, kto to powiedział i na której stronie. Niech po prostu będzie z Wami moc czytania.

PS - A przy okazji. Kiedy zamykamy ten numer DTS, na sesji Rady Miejskiej w Nowym Sączu radni zdecydowali o przekazaniu kolejnej transzy pieniędzy dla piłkarzy Sandecji. Tym razem 1,7 mln zł, co budzi zrozumiałe emocje, a nawet irytację, czasami samych kibiców tego klubu. I tutaj dokładnie jest jak ze zdrowiem. Niby wszyscy wiedzą, że ta sytuacja jest chora i wymaga radykalnej terapii, a może nawet amputacji, ale przecież gramy w to dalej. I choćbyśmy jeszcze dziesięć razy napisali, że w Krakowie klub Wisła płaci miastu za wynajem stadionu na każdy mecz 200 tys. zł (czyli jakieś 3,5 mln rocznie), to sędzicy radni i tak kolejny raz przegłosują, że to właśnie miasto ma płacić Sandecji, a nie Sandecja miastu. Nic nie słyszałem, by miasto Kraków zapłaciło Wiśle jakieś pieniądze za zdobycie 13 razy mistrzostwa Polski. Ale to już temat na zupełnie inne opowiadanie.

No więc chciałem zacząć z kozackim przystupem, a wyszła mi raczej kronika wypadków, może nie miłosnych, ale na pewno sportowych. Zasadniczo chodzi mi o to, że w teorii na medycynie i zdrowiu znamy się wszyscy (podobnie jak na polityce oraz piłce nożnej), ale w praktyce i tak robimy wszystko na odwrót. Znamy biegacz długodystansowy szczylił się ostatnio wyjątkowo niskim tętnem spoczynkowym (kto wie, o czym mówimy, ręka do góry?), na co usłyszał

Historia, głupcze!



Jakub Marcin Bulzak
Pije Kuba do Jakuba

Jak to w przededniu Wszystkich Świętych – refleksja. Nieco zawodowa. Czy się to komuś podoba, czy nie, każdy z nas przejdzie do historii. I nie jest to tylko eufemistyczne określenie zgonu. Zostanie po nas pamięć, w której być może znacznie grzebać jakiś historyk. W tym miejscu wyjaśnia się obcesowy tytuł felietonu. Bo każdy z nas jest trochę jak Prezydent II RP w świetle konstytucji kwietniowej: odpowiedzialny przed historią.

Od dawna nie mogę pojąć, jak wiele osób kompletnie nie

bierze tego pod uwagę. W swoim postępowaniu kierują się wyłącznie doraźną kalkulacją, nie zastanawiając się nad tym, jak po latach będą ocenieni i jaki ich obraz zostanie na pokolenia. Jak ktoś został dyrektorem w wyniku ustawionego konkursu, to choćby był najwspanialszym dyrektorem, do historii przejdzie jako dyrektor... z ustawionego konkursu. Jak ktoś złapał fuchę po znajomości i by ją utrzymać musi się podlizywać pracodawcy, będzie pamiętany jako lizus bojący się utraty pracy. Jak ktoś, mając wybujałe ego, całe życie sam dla siebie

zabiegał o dowody uznania, zostanie zapamiętany jako megaloman sam sobie przypinający order. Jak ktoś szedł po trupach do celu, dość szybko wyparuje z pamięci jako człowiek sukcesu, a zostanie jako gnida. I tak dalej...

Zatem, Drogi Czytelniku, czyś ty polityk, czy robotnik, pełen inteligent, czy tylko ćwierć, duchowny, czy świecki, chłop, czy baba – zanim coś zrobisz, pomyśl o historii, która Cię oceni. Bądź pewien, że surowo i bezlitośnie. Przy jej ocenach Sąd Ostateczny to igraszka!

Zanim coś zrobisz, pomyśl o historii, która Cię oceni. Bądź pewien, że surowo i bezlitośnie. Przy jej ocenach Sąd Ostateczny to igraszka!

Tysiące twarzy, setki mirażów



Bartosz Szarek
Teraz, teraz, teraz

Naprawdę próbowałem żyć w światach, które mi oferowano – w świecie moich rodziców, moich dziadków, w świecie historii, polityki, świąt, kazań i nakazów. Ale już jako dziecko wiedziałem, że to nie przejdzie. Tylko skąd ta pewność? Te śwędzące myśli, nie do zadrapania? Rozwolnienia, nie do zatwardzenia? Skąd te łapanie z eteru fale, które kazaly działać – ruszyć tylek z kamienia i wymyślić się inaczej, ulepić swój świat z prochu ziemi i tchnąć w jego nozdrza dech życia? Do tej pory nie wiem, ale wtedy wiedziałem... jedno – że potrzebuję czasu, dużo czasu, i jeszcze więcej wytrwałości, by zacząć odradzać

atmosferę i oddychać możliwie swoim powietrzem.

To był początek rozciągniętego w czasie zrozumienia, że myśl, jak świerzbiąca łąka, jest niczym więcej niż złudzeniem – iluzją, która odpowiada za większość naszych frustracji i niepowodzeń. I wtedy zadałem sobie pytanie: czym jest ten perfidny mod, na którym postawiono moje życie? Kto nadaje sygnał, kto wprowadza poprawki, kto nadpisuje zmiany? Wypiąłem wtyczkę i postawiłem firewalla. Wolny od starych systemów, martwych znaków, idiotów,

infokracji i samego siebie, pojąłem, że to człowiek tworzy metamorfozy, że jesteśmy więksi niż nasze myśli, więksi niż nasze ciała. Nie jesteśmy fragmentem wszechświata – jesteśmy wszechświatem.

Od tamtej chwili niestrudzenie szukam tej syntezy. Tu trzeba być cholernie konsekwentnym i skupionym, bo to najpiękniejsze z uczuć, jakie istnieje, przychodzi i odchodzi – to jak jazda na fali. Czasem z niej spadasz, czasem jesteś na jej szczycie. Ale kiedy w końcu „kliknie”, wiesz, że nie trzeba ci niczego więcej.

Wolny od starych systemów, martwych znaków, idiotów, infokracji i samego siebie, pojąłem, że to człowiek tworzy metamorfozy, że jesteśmy więksi niż nasze myśli, więksi niż nasze ciała

REKLAMA

Limitowana wyprzedaż z rabatami do 60 000 zł netto*

Samochody dostawcze Forda dostępne również z inteligentnym napędem na 4 koła AWD.



*Szczegóły propozycji dostępne u dealera Wikar lub na wikar.pl. | Wikar Nowy Sącz, ul. Węgierska 168, tel. 18 414 0 414



AUTOREKLAMA

dts24 - Twoje źródło informacji



Partnerzy wydania:



24 października 2024 | dts24 | 3



Zdarza się, że mężowie przyprowadzają żony na pierwszą mammografię

»→ Rozmawia: Iga Kuk

Rozmowa z BEATĄ FRÖHLICH ze Stowarzyszenia Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna

- Codziennie 15 kobiet umiera na raka. To nadal przerażające statystyki.

- W Polsce raka piersi diagnozuje się u 19 tysięcy kobiet, co oznacza, że codziennie ponad 50 dowiaduje się o chorobie, a 15 każdego dnia umiera. Tak, to zatrważające. Liczba zachorowań w całej Europie rośnie, ale śmiertelność maleje. To, co ważne, to skupić się czy też podkreślić fakt, ile kobiet udaje nam się codziennie uratować. A są to coraz większe liczby. I nie ukrywam, że między innymi wiąże się to z działalnością naszego stowarzyszenia, którego celem jest profilaktyka i wyprzedzenie momentu diagnozy.

- Wcześniej wykryty rak piersi może być całkowicie wyleczalny?

- Tak i jako organizacja pracujemy ponad 27 lat, by wiedza o raku i profilaktyka stały się powszechne dla całego społeczeństwa. Spotykaliśmy się przez całe lata z kobietami z różnych środowisk, docierałyśmy do szkół, do studentek, gdzie okazywało się, że już w tym wieku, wśród kobiet ponad dwudziestoletnich zaczynają się problemy zdrowotne. Rak nie dotyczy dziś wyłącznie kobiet dojrzałych, w okresie menopauzy, ale coraz częściej tych, które wchodzą w dorosłe życie.

- Dlaczego ten wiek się obniża?

- Oprócz głównych przyczyn raka piersi, czyli czynnika genetycznego, coraz mocniejszy jest czynnik cywilizacyjny: wcześniejsze dojrzewanie, coraz szybsze tempo życia, późniejsze zakładanie rodzin, z czym wiąże się późniejsze macierzyństwo. Do tego dochodzi stres, złe odżywianie, brak aktywności fizycznej, zły sen, co przekłada się na obciążenie organizmu i jego gorsze funkcjonowanie. A kiedy nasze naturalne mechanizmy obronne przestają działać, choroba może się szybciej rozwinąć.

- Jak te czynniki ryzyka rozkładają się procentowo?

- Jedna trzecia przyczyn wystąpienia raka może dotyczyć czynników cywilizacyjno-społecznych, związanych ze stylem życia. Badania wskazują, że można by zmniejszyć o 30 procent zachorowania na raka, dokonując właściwych wyborów, czyli

żyjąc zdrowiej, mądrzej się odżywiając stosując zbilansowaną dietę, wysypiać się, uprawiać sport, unikać stresu, co w dzisiejszych czasach jest trudne, ale nie niewykonalne. I tak samo używki, po które sięgają ludzie, alkohol, papierosy, wspomagacze, one też nie pozostają bez wpływu na to, jak funkcjonujemy. I to przecież nie tylko w kontekście raka piersi.

- Czy to nam da gwarancję, że stosując się do tych zasad, nie zachorujemy?

- To zbyt mocno powiedziane. Nikt nikomu nie da gwarancji, ale na pewno możemy ograniczyć ryzyko zachorowania. Coś może od nas zależeć. To już chyba dużo.

- Gdzie na mapach są czarne plamy, jeśli chodzi o wiedzę i znajomość tematu raka piersi?

- Kiedyś to były obszary poza dużymi miastami, w takich mniejszych miejscowościach istniał problem z dostępem do diagnostyki czy do lekarzy. Ale dziś te czarne plamy robią się szare albo całkiem znikają. Docieramy do środowisk wiejskich, tam gdzie kobiety nie wiedziały, wołały nie wiedzieć, bo był to temat tabu i nie chciały się badać. Świadomość się zmieniła, panie chcą się diagnozować, chcą lepiej żyć. Efekty przynosi także nasza praca w kierunku samobadania, tak, by kobiety raz w miesiącu robiły sobie najlepszą z możliwych i dostępną diagnostykę. Uczymy już tego dziewczyny w szkole średniej. Polskie Forum Europa Donna tworzą stowarzyszenia działające w Legnicy, Dębicy, Nowym Sączu, Przemyślu i Pile i choć jak widać nie jest nas w Polsce zbyt dużo, działalność, którą prowadzimy, jest szeroka, daje efekty, wykracza poza granice miast. To cieszy i daje nadzieję.

- Czy rak piersi wiąże się ze wstydem?

- Jeśli tak, to jest coraz mniejszy. Kobiety dziś są świadome, mądre, starają się dbać o swoje zdrowie. Paradoksalnie także dlatego, że tempo życia jest szybkie i wiedzą, że w tym świecie nie zawsze można chorować. To sprawia, że profilaktyka staje się dla nich ważna. Badanie mammograficzne profilaktycznie refundowane przez NFZ do 2023 r. wykonywane było co dwa lata u pań między 50. a 69. rokiem życia. Dla kobiet nieobjętych programem, czyli między 40. a 50. i powyżej 70. roku życia, Europa

Donna organizowała bezpłatne badania pozyskując środki finansowe na ten cel, głównie od samorządów miasta i powiatu. Dzięki kilkunastoletnim staraniom Stowarzyszenia Europa Donna zmienili się program i od tego roku bezpłatne badania są dla kobiet między 45. a 74. rokiem życia. U młodszych kobiet badanie wykonuje się w zależności od oceny ryzyka indywidualnego. Nie jest to już na szczęście badanie wstydliwe, kobiety mają coraz częściej wsparcie braci, mężów. Zdarzają się również przypadki, że to mąż przyprowadza żonę na pierwsze badanie. Mamy satysfakcję, że to co robimy, nie zostaje bez echa.

- Rozmawiamy w październiku, miesiącu świadomości raka piersi.

- Tak, ale działamy cały rok, choć październik faktycznie symbolicznie stał się miesiącem dedykowanym świadomości tej choroby. To miesiąc jesienny, kiedy jest szaro, szybko robi się ciemno, a nasz jaskrawy różowy kolor ma zwrócić uwagę na tematykę. Kiedyś organizowałyśmy Marsze Różowej Wstążki, ale pogoda nie była sprzyjająca, więc przenieśliśmy się pod dach i organizujemy spotkania w formie Festiwalu Zdrowia. Dawniej robiliśmy dużo hałasu, bo w marszach szły nawet orkiestry wojskowe, dziś robimy to samo pod dachami różnych miejsc aktywności i życia Nowego Sącza. I myślę, że różowa wstążka jest dziś znakiem rozpoznawalnym, zwłaszcza wśród dojrzałego pokolenia, które wie, dlaczego ta profilaktyka jest taka ważna.

- Jaki jest Pani październikowy przekaz dla kobiet?

- Że bardzo wiele zależy od nas. Od naszych wyborów, decyzji zależy, w jaki sposób będziemy funkcjonować. Jeśli wybieramy papierosy, alkohol, złe odżywianie, nie służy to generalnie naszemu zdrowiu. Jeśli wybierzmy trochę trudniejszą drogę, na której jest aktywność fizyczna, dobra dieta, rzucenie nałogów, to ta droga jest drogą do dobrego życia w dobrej kondycji. I zawsze jest czas, by ją wybrać, zrobić ten pierwszy krok.

- I przyjść na przykład na spotkanie?

- Zapraszamy 26 października do Galerii Trzy Korony, gdzie odbędzie się Festiwal Zdrowia. Przez dwie godziny między 12. a 14. będziemy tam dla tych wszystkich, którzy nas będą chcieli odwiedzić. Będziemy uczyć samobadania piersi, prowadzić zapisy na badania mammograficzne, każdy dostanie szansę, by zmierzyć sobie poziom cukru, ciśnienie, dowiedzieć się od dietetyka, jaką dietę wybrać. Ale to spotkanie to także szansa, by spokojnie, intymnie porozmawiać w cztery oczy z kimś, kto doradzi, pokieruje, podpowie i da nadzieję.



FOT. ARCH. B. FRÖHLICH

- Kiedyś organizowałyśmy Marsze Różowej Wstążki, ale pogoda nie była sprzyjająca, więc przenieśliśmy się pod dach i organizujemy spotkania w formie Festiwalu Zdrowia – wyjaśnia Beata Fröhlich.

Więcej informacji na temat działalności Stowarzyszenia Europa Donna można znaleźć na stronie: <https://europadonnans.pl/aktualnosci/>

W Polsce raka piersi diagnozuje się u 19 tysięcy kobiet, co oznacza, że codziennie ponad 50 dowiaduje się o chorobie, a 15 każdego dnia umiera

Partnerzy wydania:





KOC, czyli Koordynowana Opieka nad Kobieta w Cięży

to kompleksowa opieka medyczna nad kobietą w okresie ciąży, porodu, połogu oraz jej nowo narodzonym dzieckiem.

Program obejmuje świadczenia medyczne zgodnie z obowiązującym standardem opieki okołoporodowej. Świadczenia udzielane w naszym szpitalu w ramach KOC są finansowane przez NFZ, zatem wszystkie badania zaczynając od badań analitycznych poprzez wizyty ginekologiczne czy też KTG w trakcie ciąży wraz z porodem w naszym szpitalu są bezpłatne dla pacjentek.

Do Poradni KOC można zapisać się w dowolnym momencie.

Dlaczego KOC?

Program KOC oferuje pacjentce ogrom korzyści:

1. Kompleksową opiekę medyczną podczas prowadzenia ciąży.
2. Prowadzenie ciąży przez lekarzy specjalistów pracujących w szpitalu MEDIKOR.
3. Dostęp do punktu pobrań badań analitycznych - nasze ciężarne pacjentki należące do programu nie muszą szukać innych punktów analitycznych czy stać w długich kolejkach.
4. Poradnię, świadczącą usługi dla pacjentek od poniedziałku do piątku zarówno w godzinach popołudniowych jak i popołudniowych.
5. Bezpieczny i komfortowy poród.
6. Wsparcie w okresie połogu.

Naszym priorytetem jest Twoje zdrowie i komfort, dlatego stawiamy na indywidualne podejście do każdej przyszłej mamy. Dzięki współpracy z naszymi specjalistami oraz nowoczesnemu wyposażeniu, możesz być pewna, że poród w naszym szpitalu przebiegnie w bezpiecznych warunkach, z troską o Ciebie i Twoje dziecko.

Nasi specjaliści:

Lekarze

1. Lek med. Lucyna Dynda
2. Lek med. Maciej Leśniak
3. Lek med. Emilia Pawlak
4. Lek med. Anna Fąfara
5. Lek med. Andrzej Kot

Położne

6. Poł. Jadwiga Marczyk
7. Poł. Maria Mac
8. Poł. Beata Tymbarska

Zadzwoń do nas i umów się na pierwszą wizytę:

+48 730 666 390, +48 18 473 13 80

**Rejestracja czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8:00 do 15:00**

Partnerzy wydania:





Dzięki jodze bardziej świadomie myślimy o swoim ciele

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z ALEKSANDRĄ GRYGLEWICZ i PIOTREM SAFRŃCZYKIEM, nauczycielami jogi Iyengara

– Ludzie dzielą się na tych, którzy już byli na jodze, właśnie są na jodze albo na nią pójdą. Skąd się wzięła taka moda na jogę?

Piotr: – Dodajmy, że jest jeszcze jedna kategoria ludzi, którzy są na „nie” w stosunku do jogi, ze względu na błędne przekonanie o jakiejś kolizji jogi z ich wiarą.

– Skąd bierze się taki silny opór wobec jogi, czego przykładem mogło być niedawne zamieszanie z osiedlową imprezą, w której miały się odbyć m.in. zajęcia jogi dla dzieci?

Ola: – Moim zdaniem w pierwszej kolejności z niewiedzy i porównywania jogi do jakiejś religii. Poszukiwanie w jodze aspektów religijnych jest nieporozumieniem. Joga nie jest religią! Jest filozofią, systemem filozoficznym, który powstał bardzo dawno temu, jest sposobem na życie, ale nie jest religią.

– Czym zatem joga jest dla Was?

Ola: – Myślę, że dla każdego praktykującego jest czymś innym.

– Na przykład ćwiczeniami fizycznymi, gimnastyką?

Ola: – Właśnie tak, dla wielu jest po prostu gimnastyką, sposobem na poruszanie ciała. Ale dla innych jest sposobem na życie, na to, żeby dobrze się czuć i dbać o swoją kondycję psychiczną, fizyczną i duchową.

Piotr: – Dla mnie osobiście jest to bardzo zaawansowana instrukcja obsługi ciała. Ale ciało rozumianego jako coś więcej niż tylko nasza fizjologia. Oboje z Olą mamy doświadczenie sportowe w bardzo różnych dyscyplinach. Ja przez 20 lat wyczynowo uprawiałem pływanie. I choć ten sport uchodzi za jeden z najzdrowszych, to z jego powodu miałem operowane obydwa barki. Uprawianie sportu w wersji wyczynowej jest bardzo brutalne, a specjalizacja w jakimkolwiek kierunku zawsze rodzi kontuzje. Pierwszy przykład z brzegu: kolarstwo uważane również za bardzo zdrowy sport, to przykurzone uda i plecy. Joga natomiast traktuje ciało w najbardziej holistyczny sposób, jaki poznałem.

– Jeszcze chwila i padnie tu zaskakujące zdanie, że sport generalnie nie jest zdrowy.

Ola: – Bo sport wyczynowy generalnie nie jest zdrowy.

Piotr: – Wchodzenie w jakąś specjalizację sportową z pewnością nie jest zdrowe. Nasze ciało nie do końca zna kierunki, w jakich może pracować. Możemy raz w tygodniu skakać, wspinać się, gimnastykować, ale już niekoniecznie jeździć na rowerze...

– I powiedział to człowiek, który jest posiadaczem pięciu rowerów.

Piotr: – Nie przesadzajmy, mam ledwie cztery. Ale robię to, uprawiam kolarstwo świadomie, lubię tego typu przygody. Samo pedalowanie jest oczywiście zdrowe dla naszej pompy, dla serca, ale ruch jaki przy tym wykonujemy, powiedzmy sobie szczerze, nie jest naturalny dla człowieka.

Ola: – Pozycja na rowerze i to, co się dzieje z naszym układem mięśniowo-szkieletowym nie są naturalne.

– A jak się ma do tego joga?

Piotr: – Joga ma się tak do tego, że te wszystkie, w cudzysłowie,

„złe ruchy”, te wszystkie przykurcze naszych mięśni powstające w różnych dyscyplinach, niweluje i nadaje naszemu ciału odpowiednie kierunki. Dzięki jodze jestem w stanie lepiej usiąść na rowerze, w bardziej zdrowy sposób.

– Czyli w tym momencie wysyłamy komunikat do wszystkich ludzi aktywnych, do tych, którzy jeżdżą na rowerach, biegają: „porzućcie swoje ulubione dyscypliny”.

Ola: – Absolutnie nie! Róbcie to, co robicie, ale pomyślcie o swoim ciele holistycznie i zacznijcie robić coś, co będzie uzupełniało sport, który kochacie. Przez wiele lat najważniejszy był dla mnie rower i narty. Przez wiele sezonów prowadziłam zajęcia fitness i spinning (zajęcia na rowerze stacjonarnym). Jednak zrobiłam sobie fitnessem krzywdę nie do końca myśląc o tym, co robię. Wykonywałam ruch, bo ktoś mi go tak kazał robić. Natomiast dzięki jodze zaczęłam bardziej świadomie myśleć o swoim ciele, bardziej świadomie myśleć o kierunku, o oddechu. Powiedziałabym nawet, że w ogóle zaczęłam myśleć

o oddechu. Kiedyś dla mnie to był po prostu wdech i wydech, a teraz – dzięki jodze – oddech jest dla mnie kluczem do wszystkich ćwiczeń. Zaczęłam myśleć o tym jak oddycham, jak stoję, siedzę, w jaki sposób w moim ciele kumulują się napięcia i jak się ich pozbyć. Ile osób siadając na kanapie, myśli o tym, jak siedzi i czy to jest dla nich dobre? Joga pomaga mi być świadomą tego wszystkiego. Kiedy zaczynasz praktykować jogę, to wiesz, po co i jak stoisz. Jak się mają zachowywać twoje stopy, kolana, biodra itd. Po co? Żeby nie nadwyręzać ciała.

– Zatem praktykując jogę, narzucamy sobie reżim nieustannego myślenia, jak mamy siedzieć, jak mamy stać, leżeć. Dzięki czemu jesteśmy cały czas na pieci pilnowaniem siebie.

Ola: – Wręcz przeciwnie! Chodzi o to, żeby w takiej pozycji jak teraz siedzisz, nie czuć się zabetonowanym, tylko czuć się jak nasz pies Grafi leżący właśnie pod stołem i mający wszystko w nosie. Tego uczy joga – dużej samokontroli z jednoczesnym luzem dla mięśni, dla głowy, dla oddechu.

REKLAMA

Nowy Hyundai SANTA FE Hybrid

Otwórz się na więcej i odkryj.

od **1 028** zł/m-c netto
w wynajmie długoterminowym
dla firm



Hyundai pracuje nad osiągnięciem neutralności węglowej do 2045 roku.

Całkowicie nowy SUV klasy średniej przeszedł radykalną transformację, która była możliwa dzięki nowemu lifestylowemu podejściu do projektowania, które skupia się na osiągnięciu większej przestrzeni w tyłu. Duża tylna klapa i przestronne wnętrze zapewniają najlepszą w swojej klasie przestrzeń przypominającą taras, która świetnie sprawdza się w miejskim zgiełku, a jeszcze lepiej na tonie natury. Nowa koncepcja płynnie łączy życie w mieście i na tonie natury, oferując „zwiększenie doświadczeń” w życiu codziennym.

WIKAR

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168

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



Samochód prezentowany w reklamie to Hyundai Santa FE z wyposażeniem opcjonalnym. Oficjalne dane o spalaniu dla tego modelu oczekują na ostateczną homologację. Poszczególne elementy wyposażenia mogą się różnić w zależności od wersji. Podmiotem zawierającym umowy wynajmu jest mLeasing Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Informacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 par.1 Kodeksu Cywilnego. Ostateczne określenie ceny nastąpi po uzgodnieniu szczegółowych cech i specyfikacji zamówienia. Dostępność produktów i usług oraz warunki finansowania mogą ulec zmianie w każdym czasie oraz uzależnione są od wyniku analizy zdolności kredytowej. Świadczenie usług następuje na warunkach i zasadach szczegółowo określonych w umowie. Kalkulacja została wyliczona w oparciu o zmienną stopę procentową WIBORIM z dnia 31.07.2024 r. 5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai i 8-letnia gwarancja na akumulator wysokiego napięcia (ograniczona przebiegiem 160 000 km) dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły dot. programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai.

Partnerzy wydania:





Piotr: – Ja myślałem o jodze jeszcze podczas mojej kariery pływackiej, a kiedy odwiesiłem slipki na kolek, to w końcu pojawił się czas na jej praktykę. Joga powoduje zmiany, które zauważasz szybko i takie, które zauważasz po wielu latach. To co było dla mnie oczywiste, to pewna rewolucja w moim ciele. Mięśnie, które dotychczas były przyprasowane, przykurczone, stały się bardziej sprężyste, poczułem otwarcie w klatce piersiowej. Mogłem po prostu dalej sięgać, mocniej kopnąć, mam na myśli pracę nóg w wodzie.

Ola: – Nawet początkujący w praktykowaniu jogi zauważają zmiany fizyczne zachodzące w ich ciele.

Piotr: – No właśnie, moje ciało zaczęło się zmieniać, a to, z czym bezskutecznie walczyłem przez wiele lat np. z przykurczkami, ustępowało. Wcześniej nieważne jak długo się rozciągałem, to skoro miałem każdego dnia cztery godziny pływackiego łomotu, to czego bym nie robił, to i tak nie uzyskiwałem otwarcia, skoro cały czas stymulowałem mięśnie napinaniem. Najważniejsza jednak okazała się dla mnie zmiana psychologiczna wynikająca z praktykowania jogi. To, co było dotychczas fundamentem mojego życia, czyli rywalizacja, po prostu przestało mieć dla mnie jakiegokolwiek znaczenie. Ściganie się o medale, wypruwanie z siebie flaków, a nawet euforia, jaka towarzyszy człowiekowi po zwycięstwie, przestają mieć znaczenie po mocnej sesji jogi. W zamian z to otrzymujesz spokój umysłu, który jest bezcenny. To jest dobre samopoczucie, jakaś wewnętrzna równowaga, w miejsce tego uzależniającego bodźca jakim jest rywalizacja sportowa.

Ola: – Całe życie Piotrka, jak wielu wyczynowych sportowców, to było spanie jedzenie i trening. Dzięki praktykowaniu jogi człowiek jest w stanie o wiele więcej zauważyć niż tylko skupienie się na rywalizacji. Joga po prostu nie jest sportem.

– Choć w zegarkach sportowych istnieje obok kolarstwa, biegania, pływania, również funkcja „joga”.

Ola: – Bo joga jest obecnie bardzo modna. Po prostu wszyscy dzisiaj robią jogę. To, że ktoś siedzi na kanapie i myśli, to też jest joga? Ok, niech to będzie joga. Ja wcale nie mówię, że to nie może być joga.

– A to jest złe, że joga jest taka modna i występuje pod tak różnymi postaciami? To niedobrze, że istnieje takie parcie i powstał masowy trend na jogę?

Piotr: – To, że jest taki trend to tylko dobrze. Ale nazwa joga to jest tylko opakowanie, które może mieć bardzo wiele różnych zawartości.

Ola: – Dla mnie joga to praca nie tylko nad fizycznością, ale również nad duchem.



– Nawet początkujący w praktykowaniu jogi zauważają zmiany fizyczne zachodzące w ich ciele – twierdzą Aleksandra Gryglewicz i Piotr Safronczyk.

Piotr: – Dzięki temu joga się pięknie wpisuje w stare greckie powiedzenie, że w zdrowym ciele zdrowy duch.

– W Nowym Sączu na festynie osiedlowym zaproponowano, wśród innych atrakcji, również jogę dla dzieci. Zbulwersowało to księdza z pobliskiej parafii. Później się ze swojego wystąpienia wycofał, ale wątpliwości „co z tą jogą” zostały. Jakie joga niesie zagrożenia?

Piotr: – W naszym odczuciu żadnych, ale opinie o jodze są bardzo różne, bo czasami, jak wspomnieliśmy, jest mylona z jakąś religią. To nieporozumienie, bo joga to po prostu system filozoficzny.

Ola: – Nawet na naszej grupie na FB „Joga Nowy Sącz” wrzuciłam wywiad z księdzem, który praktykuje jogę. Jak zatem widać, każdy może robić jogę, że posłużyć się tym brzydkim określeniem.

Piotr: – Ale określenie „robić jogę” i tak jest lepsze niż „ćwiczyć jogę”. Jogi nie ćwiczymy ani nie trenujemy.

– A czego oczekują po jodze panie w przedziale wiekowym 30–50 lat, które masowo zapisują się na zajęcia w Nowym Sączu?

Ola: – Faktycznie jest duże zapotrzebowanie na jogę i jest ogrom proponowanych zajęć w różnych miejscach. Jest wśród nich kilka świetnych, ale warto postawić sobie pytanie: „co to

jest joga?”. Jest bowiem mnóstwo miejsc, gdzie prowadzone są zajęcia z czegoś, co nawet nie stało koło jogi. I tu wracamy do pytania, co to jest joga i w jakim systemie jogi chcemy pracować? A tych systemów na świecie jest kilka, jeśli nie kilkanaście. I każdy zainteresowany niech odpowie sobie na pytanie, czego od tej jogi oczekuje? My z Piotrkiem pracujemy w klasycznej hatha joga według systemu pana Iyengara. W tym kierunku się kształcimy, a nauczyciele tego kierunku doskonalą się przez wiele lat.

– Joga jest dla każdego?

Ola: – Na moje zajęcia może chodzić 14-latek i pani lat 80. Na jogę nigdy nie jest za wcześnie i nigdy nie jest za późno. Ona jest po prostu dla każdego, choć w Nowym Sączu jest garstka nauczycieli, którzy na zajęciach wiedzą, co robią.

Piotr: – A wracając do pytania, co motywuje ludzi do przychodzenia na zajęcia, to z tym jest bardzo różnie. Jedni przychodzą tylko po to, żeby sobie zrobić selfi na Facebooka „byłam na jodze”, bo to trendy, ale nawet taka motywacja modowa jest do przyjęcia. Nawet jeśli jest trywialna, dziecinna i głupia, to wygania ludzi z domów, żeby wyszli coś zrobić. Inni idą na zajęcia z powodu problemów zdrowotnych i na to nigdy nie jest za późno. Najbardziej spotykana

motywacja to przypadki osób, które chcą zgłębić dyscyplinę jaką jest joga. Ja odkryłem głębię jogi po czterech latach jej trenowania. Trenowania, a przecież powiedzieliśmy już, że jogi się nie ćwiczy, nie trenuje, tylko praktykuje. No ale musiałem do tego odkrycia dojrzeć.

Ola: – Coraz więcej jest też takich osób, które zorientowały się, że przesadziły w swoim życiowym biegu. Gdzieś wyczytali: „idź na jogę, ona pomoże ci się wyciszyć”. Z tych wszystkich wspomnianych motywacji ta jest wspólna. To fajnie, że ludzie zaczęli sięgać po jogę.

Możesz chcieć rozpocząć praktykę jogi z wielu powodów. Bo słyszałeś, że odpręża i uspakaja. Bo mówi się, że jest dobra na kręgosłup. Może zachodzi w Twoim życiu zmiana, kryzys i potrzebujesz doświadczenia, które Cię wspomogą? Może, wobec powszechności jogi i entuzjastycznego reklamowania praktyki przez znajomych, uznałeś, że spróbujesz?

Niezależnie jednak, co sprowadzi Cię na przysłowiową matę... minie się z Twoim wyobrażeniem. Nie dlatego, że dzieje się w jodze coś tajemniczego, lecz dlatego, że doświadczenie, jakie pojawia się w praktyce, jest w naszej kulturze rzadko spotykane. Joga jest kompleksowym ćwiczeniem ciała jako punktu wyjścia do studiowania zachowań świadomości – sposobów postrzegania i przeżywania oddziałującej na nas rzeczywistości, z której zamiast się wyodrębnić, uczymy się jej naturę poznawać.

Można wiele o podejściu jogi do fizyczności naszego bycia pisać. Joga jest jednak praktyką zmiany perspektywy widzenia i przeżywania, stąd skuteczne jej poznanie następuje jedynie w doświadczeniu. Chcąc wymiernego doświadczenia praktyki, wybierz poleconego nauczyciela i zajęcia w szkole jogi. Nie dlatego, że nie możesz doświadczyć jogi w innych kontekstach. Miej jednak na uwadze, że wobec jej popularności, łatwo natknąć się na coś, co jogą się jedynie mieni.

Przychodząc na zajęcia, nie spotkasz się z ezoteryczną, starożytną wiedzą, lecz z jej nowożytną interpretacją, racjonalnie umocowaną, studiowaną i szeroko stosowaną w medycynie, rehabilitacji, psychologii, kognitywistyce, filozofii i fizyce. Wbrew nacechowanym ideologicznie przekonaniom, joga nie jest praktyką religijną.

Obszar kompetencji każdego z nauczycieli, niezależnie od pracy w tej samej metodzie, będzie się różnił. Dobrze jest trafić na nauczyciela, poszukującego w dziedzinach bliskich naszym zainteresowaniom i potrzebom.

STOWARZYSZENIE JOGI IYENGARA W POLSCE

Partnerzy wydania:



DIA G MED Sp. z o.o.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

www.diagmed.info.pl

E-rejestracja



LABORATORIUM ANALITYCZNE PUNKTY POBRAŃ

NOWY SĄCZ:

- ul. Lwowska 20
wejście od ulicy Wałowej
- ul. Lwowska 68

CHEŁMIEC

- ul. Limanowska 22a
- LIMANOWA
- ul. Jana Pawła II 15

Laboratorium oferuje:

- szeroki zakres badań laboratoryjnych
- bezpłatna specjalistyczna laboratoryjna interpretacja wyników badań
- badania seminogramu
- badania genetyczne w kierunku grzybic skóry, włosów i paznokci

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA

NOWY SĄCZ

ul. Lwowska 20 wejście od ulicy Wałowej

PORADNIE W RAMACH KONTRAKTU Z NFZ

- Ginekologiczno-Położnicza
- Endokrynologiczna
- Laryngologiczna dla dzieci

Rejestracja tel **18 442 36 87**

PORADNIE KOMERCYJNE

- medycyny pracy
- pracownia USG szeroki zakres badań , USG 3D/4D
- neurologiczna
- pediatryczna
- chorób płuc dla dzieci
- nefrologiczna

Rejestracja tel **18 442 36 87** lub na stronie internetowej www.diagmed.info.pl zakładka E-rejestracja



GABINET MASAŻU I LASEROTERAPII

CHEŁMIEC

ul. Limanowska 22a

MASAŻ :

- KOBIDO
- transbukalny
- klasyczny

LASEROTERAPIA

Laser EVRL - bezpieczny i bezbolesny

- redukcja stanu zapalnego,
- zwalczanie infekcji, przyspieszenia
- przyspieszenie gojenia
- redukcja bólu

rejestracja telefoniczna **661 901 542** lub na stronie internetowej www.diagmed.info.pl zakładka E-rejestracja

Partnerzy wydania:



Długowieczność zależy też od Ciebie

»→ Agata Niemiec



„Kobiety razem dla zdrowia. Długowieczne” to wyjątkowe spotkania organizowane przez Fundację Porozmawiajmy o zdrowiu – wyjaśnia Agata Niemiec (na zdjęciu).

Zacznę od złej wiadomości – społeczeństwo w Polsce się starzeje. Ale spokojnie, już dalej będą tylko dobre – oczekiwana długość życia – zarówno dla obecnych seniorów, jak i noworodków – się wydłuża, a osoby starsze są coraz bardziej aktywne społecznie. Apetyt na długowieczność rośnie coraz mocniej. Kto by nie chciał żyć długo, szczęśliwie i dożyć 100 lat? Ja!

Temat długowieczności fascynuje mnie od kilku lat, od kiedy skończyłam magiczną 50. i wkroczyłam (z impetem) w drugą, lepszą połowę życia. W pogoni za długowiecznością, wielu z nas poszukuje jednej, magicznej formuły, która wydłuży nam życie. Przypomina mi się kultowy film z Meryl Streep i Goldie Hawn „Ze śmiercią jej do twarzy”. Obie panie otrzymały taki eliksir, i jak to się skończyło? Kto oglądał, ten wie. Mam przed oczami ostatnią scenę, tak mi szkoda tych dziewczyn! Film polecam, mnie nadal śmieszy, bo pokazuje nam wszystkim, czym jest pogoni za młodością. Za taką długowieczność dziękuję. Nie tędy droga.

Eksperci, naukowcy zapewnią: nie istnieją eliksiry, które mogą nam zapewnić długowieczność i młodość jednocześnie, ale okazuje się, że wiele zależy od nas samych, tak

proszę się nie śmiać, istnieją pewne nawyki, które mogą zwiększyć oczekiwaną długość i jakość życia. Bo nie chodzi o to, aby tylko długo żyć, ale przede wszystkim zdrowo. Filary zdrowego życia są banalnie proste. Z badań prowadzonych w różnych rejonach naszej planety wynika, że zdrowi, sprawni i zadowoleni z życia stulatkowie prowadzą: bardzo rodzinne, towarzyskie życie; nie przejadają się, jedzą dużo warzyw i ryb; ruszają się, uprawiają sport.

Ważnym etapem życia każdej kobiety jest menopauza. I o tym chciałabym parę słów napisać.

To moment ważnych zmian hormonalnych, które mocno wpływają na nasze zdrowie i jakość życia. Właśnie dlatego powstał pomysł ogólnopolskich spotkań dla kobiet „Długowieczne”, których organizatorem jest fundacja „Porozmawiajmy o zdrowiu”. Dodatkowo widzimy, że wokół menopauzy jest wiele mitów i nieprawdziwych in-

formacji. O menopauzie mówi się ścisłym głosem. Naprawdę nie rozumiem tego. Najpierw się wstydzimy, że mamy okres, potem, że go nie mamy. Niewiarogodne! Transformacja menopauzalna jest prawdziwym przedśmionkiem do tego, jak będzie wyglądało nasze życie w dojrzałym i senioralnym wieku. Ale o to trzeba zadbać znacznie wcześniej.

Wiele zdrowych, aktywnych, energicznych kobiet zaczyna odczuwać w pewnym okresie całą gamę różnych dolegliwości: bóle

głowy, mięśni, brak snu, rozdrażnienie, można jeszcze długo wliczać. Nie będę Was przytłaczać. Część kobiet jest mocno zdezorientowanych, mocno przerażonych, nie poznają siebie, zaczynają się wizyty u lekarzy, często panie narażają się na niezrozumienie, dziwne komentarze, ale cały czas szukają pomocy.

Niestety, większość kobiet tych objawów nie wiąże z menopauzą. Często słyszę: „Daj spokój, to jeszcze nie to!”. Trudno im wypo-

wiedzieć nawet słowo menopauza. I co? I cierpią! A nie muszą!

Na naszych spotkaniach z kobietami, rozmawia się o menopauzie z ekspertami w tej dziedzinie! Szczerze, bez wstydu, bez tabu, bez strachu!

Punktem wyjścia do naszych spotkań są wyniki pierwszego w Polsce badania na temat poziomu wiedzy Polek o menopauzie. Kobiety chcą rzetelnej edukacji na temat menopauzy, bo jak

wynika z raportu Kulczyk Foundation, 93 proc. Polek nie potrafi wskazać trafnie definicji menopauzy (link do badania tutaj, polecam: <https://menopauzabeztabu.org.pl/>).

Jest dużo jeszcze do zrobienia, bardzo dużo, ale w przestrzeni publicznej już widać powoli zmiany, które obalają stereotypy. Społeczne kampanie edukacyjne, lokalne spotkania z kobietami i ekspertami, szkolenia w firmach, rzetelna i otwarta komunikacja to dobry kierunek. Czyli idzie ku dobru. Nasza fundacja ma w tym swój mały udział.

„Kobiety razem dla zdrowia. Długowieczne” to wyjątkowe spotkania organizowane przez Fundację Porozmawiajmy o zdrowiu. Odbyły się już cztery edycje: w Krakowie, Warszawie i Łodzi. Przed nami Katowice. W trakcie konferencji będzie można wziąć udział w wykładach specjalistów z różnych dziedzin, a także w warsztatach, które pozwolą na zdobycie nowych umiejętności i przyswojenie praktycznych wskazówek dotyczących zdrowia. Cykl jednodniowych konferencji to doskonała okazja do zdobycia, poszerzenia wiedzy oraz wymiany doświadczeń w zakresie szeroko pojętej profilaktyki. O przepraszam, ale zapomniałam o najważniejszym. „Długowieczne” będą też w Nowym Sączu!

Transformacja menopauzalna jest prawdziwym przedśmionkiem do tego, jak będzie wyglądało nasze życie w dojrzałym i senioralnym wieku. Ale o to trzeba zadbać znacznie wcześniej

Proste? Bardzo, pod jednym warunkiem, że wszystkie te rzeczy są Twoimi nawykami. Zdrowy styl życia to nie moda, to konieczność, kiedy chce się długo żyć. Warto o tym myśleć za młodu.

Kiedy docieramy do okresu dojrzałości, zaczynają się naturalne procesy, które mogą mieć ogromny wpływ na naszą kondycję zdrowotną. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Partnerzy wydania:





10 mitów o budowaniu odporności w żłobku i przedszkolu

Jak zbudować odporność maluszka przed przygodą ze żłobkiem i przedszkolem? Czy można uniknąć częstego chorowania? A nawet jeśli nie można w 100 proc. – co zrobić, żeby tego chorowania było jak najmniej? Jeśli takie tematy zaprzatają Twoją uwagę, to zapraszam do rozpracowania 10 najczęstszych mitów na temat wzmacniania odporności dzieci w okresie placówkowym.

Mit 1.

„Dzieci muszą chorować, aby zbudować odporność”.

Nie, nie muszą. Jeśli Twoje dziecko w okresie żłobkowo-przedszkolnym choruje rzadko albo wcale – to super. Jesteś szczęściarzem/szczęściarą, że trafił Ci się taki „odpornościowy model”.

I od razu powiem – to że maluszek w tym okresie nie choruje, nie znaczy że coś z jego odpornością jest nie tak. Odporność będzie rozwijać się prawidłowo bez chorowania*, nie ma co szukać problemów na siłę – na pewno macie się czym martwić i bez tego.

*Podobnie można odpowiedzieć na pytanie: „Czy dzieci, które nie idą do placówki, rozwijają się prawidłowo?”. Oczywiście, że tak – placówki przyspieszają i rozwój społeczny i rozwój odporności – ale nie jest to czynnik sine qua non. Po prostu akceleracja i to taka, którą wiele dzieci nie znosi najlepiej (szczególnie w kontekście żłobka, na którego wiele maluchów nie jest gotowa).

Falsz – mit obalony.

Mit 2.

„Dziecko musi suplementować witaminy i różne inne „modne” składniki, żeby zbudować odporność”.

Aktualne zalecenia towarzystw lekarskich obejmują jedynie suplementację witaminą D, jeśli chodzi o generalnie zdrowe dzieci „bez obciążeń”. To typowe zalecenia dla szerokości geograficznej, w której żyjemy, bo mamy na tyle mało słonecznych dni, że jej produkcja przez skórę jest mocno ograniczona do miesięcy letnich. A niestety jest to też taka

witamina, której nie jesteśmy w stanie dostarczyć z pożywieniem w potrzebnej organizmowi ilości. I tak naprawdę podstawowym celem stosowania preparatów z witaminą D jest zapobieganie krzywicy u dzieci, a kwestie odpornościowe traktujemy przy okazji – chociaż badania potwierdzające jej pozytywny wpływ na wspomaganie prawidłowej pracy układu odporności pojawiają się już od kilkunastu lat. I to by było na tyle. Na tym te oficjalne rekomendacje się kończą.

Na ten moment nie ma innych zaleceń pod profilaktyczną suplementację czegokolwiek innego, aby wzmocnić odporność – ani probiotyków, ani witaminy C, ani jeżówki, olejków eterycznych, aloesu czy colostrum, nie wspominając o chyba najbardziej lubianych multiwitaminach (tak nawiasem – to wybitnie marketingowe twory).

Falsz – mit obalony

Mit 3.

„Moje dziecko je mało warzyw i owoców – na pewno ma przez to gorszą odporność”.

Dzieci w okresie żłobkowo-przedszkolnym, zwykle przechodzą przez tak zwaną „neofobie żywieniową”. To dość naturalny etap rozwoju, który z czasem mija. W tym czasie maluchy zazwyczaj nie lubią próbować nowych rzeczy – szczególnie kolorowych warzyw i owoców. Generalnie tego, co jest dla nich mało smakowite.

Ale odporności dziecka nie buduje się wyłącznie na karmieniu go warzywami i owocami – bo potrzebne do jego zdrowego rozwoju witaminy to nie jedynie te dwa rodzaje produktów. Jeśli do tej pory miałeś/łaś takie przekonanie, to polecam zrobić research i sprawdzić, co „fajnego” i wartościowego znajdziesz w produktach, które je Twoja rodzina – zaczynając od strączków, pełnego ziarna i wielo-ziarna, przez orzechy, nasiona, oleje roślinne, owoców morza, nabiału, po wodę mineralną itd.

*Przyczyn problemów z apetytem i jedzeniem maluchów może być i kilka i mogą nakładać się na siebie w czasie (może to być anemia czy problemy z integracją sensoryczną) – Trzymaj rękę na pulsie. Zawsze warto to sprawdzić wykonując

odpowiednie badania. Weź pod lupę także Wasze rodzinne relacje z jedzeniem i spożywaniem posiłków – często to właśnie tam leży przyczyna problemu z jedzeniem dziecka.

**A jeśli się martwisz, że Twoje dziecko za mało je, to warto zacząć od spisywania nawet tylko przez 2-3 dni wszystkiego co zjada i wypija i przekalkulowania tego względem zapotrzebowania kalorycznego, a może nawet i skonsultowania z dietetykiem dziecięcym. Wyniki mogą być zaskakujące. Wnioski mogą być szokujące.

Falsz – mit obalony.

Mit 4.

„Dzieci, które jedzą dużo warzyw i owoców mają lepszą odporność.”

Kontynuujemy temat z mitu nr 3.

Jak myślisz, czy to działa tak zero-jedynkowo? Czy wszystkie dzieci, które mają okres życia pod tytułem „buła, makaron solo, parówka i kanapka z masłem” mają problemy z odpornością?

REKLAMA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ



18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA



rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL

CMBATOREGO
CENTRUM MEDYCZNE W NOWYM SĄCZU



Podstawowa opieka zdrowotna

Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne

Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

**W SOBOTY
ODPŁATNIE
BADANIA
ANALITYCZNE**

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

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

Partnerzy wydania:





Jasna sprawa, że jeśli dziecko ma szeroki, zróżnicowany i bogaty jadłospis, to jest dla niego korzystne pod kątem zdrowia jako całokształtu. Ale znając realia - w okresie neofobii żywieniowej, praktycznie każdy maluch zachowuje się jak pani Magda pierwszego dnia rewolucji - wszystko błąd i nie dogodysz (daję znak, że to ironia i żart - i przesyłam pozdrowienia i wyrazy szacunku dla Królowej polskich restauratorów).

Czy obalamy ten mit? Zostawiam odpowiedź Tobie - po prostu zestaw historię chorobową Twojego malucha z tym czy je/nie je warzyw i owoców - i zobacz co wyjdzie. Nie zakładaj z góry, że to czy tamto osłabia odporność.

*Pamiętaj też o tym, że internet nabija sobie wyświetlenia i cash na sensacji - dlatego zawsze łatwiej odszukać wpisy i opracowania, które próbują Cię nastraszyć i zastraszyć.

Mit 5.

„Sterylne warunki w domu i izolacja dziecka ochroni je przed infekcjami i wzmocni odporność”.

Rozumiem, że taka pokusa nałożenia klosza opieki totalnej na dziecko może być kusząca, szczególnie, jeśli lubimy mieć poczucie kontroli nad (każdą) sytuacją.

Nie wdając się tutaj w rozważania natury psychologicznej a propos owego „nadmiernego sprawowania kontroli”, to w kontekście zdrowotnym i zwyczajnie, życiowym, izolowanie zdrowo rozwijającego się dziecka od wszechświata wydaje się sposobem dosyć osobliwym, i co ciekawe - świeżym - bo możliwe do wdrożenia dopiero od XX-XXI wieku, a nawet dziś w wielu miejscach świata niemożliwe do wykonania.

Jeśli mnie nachodzi taka pokusa totalnej izolacji, perfekcji higienicznej i sterylności - to staram się wydość na chwilę z własnej bańki i spojrzeć na to w jaki sposób żyli moi rodzice, dziadkowie, pradiadkowie i ich poprzednicy. I w jakich warunkach dorastał i dojrzewał ich układ odpornościowy. Ludzie zawsze dojrzewali i (odpornościowo) dorastali w otoczeniu innych ludzi (i zwierząt). Skrajności są ryzykowne i ich nie polecam.

Od razu odpowiadam - że takie podejście to mit.

Mit 6.

„Dziecko nie powinno wychowywać się ze zwierzakiem - to ryzykowne - w końcu zwierzęta znoszą do domu wiele różnych zarazków”.

Do tego mitu zagailem już ciut wcześniej, ale co nam mówią badania naukowe? Otóż, jeśli dziecko nie jest obciążone ryzykiem rozwinięcia się alergii „na zwierzę” - to takie współprzebywanie jest czymś korzystnym,



Po 5 latach od wydania pierwszej części książki Pan Tabletki (czy raczej Pan Odporność) zebrał najczęściej zadawane przez rodziców pytania o budowanie odporności w okresie żłobek/przedszkole i na nie odpowiedział. Książka oparta o aktualną wiedzę medyczną, opleciona rodzinnymi historiami Marcina Korczyka.

bo sprzyja rozwijaniu się tolerancji na odzwierzęcenie alergeny.

Czyli podobnie jak w przypadku alergii pokarmowych - profilaktyczne usuwanie z otoczenia alergenów sprzyja, a nie zapobiega alergizacji (alergie mają bezpośrednie powiązanie z pracą układu immunologicznego, alergii to nadwrażliwy układ odpornościowy).

Mit obalony.

Mit 7.

„Wzmacnianie odporności jest bezpieczne i nie ma negatywnych konsekwencji”.

Eh, niestety nawet jeśli coś „działa” i jest skuteczne, to nie można powiedzieć, że jest bezpieczne. Każdy lek może wywołać działania niepożądane, ale nie musi (patrz ulotki do leków). Podobnie jest z suplementami diety - również istnieje jakieś prawdopodobieństwo, którego w przypadku suplementów diety nie znamy, bo nie ma wymogu jego określania. Natomiast również nie jest powiedziane, że akurat Twoje dziecko źle zareaguje na taki preparat.

Jeśli natomiast stosujesz coś co ma (deklaratywnie) działać tylko dobrze i bezpiecznie - to prawdopodobnie nie zadziała w ogóle. Jest to po prostu niemożliwe, żeby substancja, która oddziałuje na procesy fizjologiczne organizmu, była bezpieczna dla każdego - ludzki organizm jest bardziej skomplikowany niż się niektórym wydaje.

A jakie negatywne konsekwencje może mieć bezmyślne podawanie dziecku produktów „na odporność”? Przykłady? Stymulowanie odporności, może nasilać objawy chorób związanych z układem immunologicznym, czyli np.: astmy, różnych alergii, AZS itd.

Mit obalony - stymulowanie odporności może zaszkodzić i nie jest neutralne.

Mit 8.

„Gorączka osłabia odporność - trzeba ją zbijać za wszelką cenę”.

Od razu może odpowiem - FAŁSZ. Z natury rzeczy gorączka ma pomóc organizmowi w walce z chorobotwórczymi patogenami i powrocie do zdrowia. Sama w sobie nie jest chorobą, a właśnie narzędziem i sposobem, w jaki organizm sam sobie podkręca odporność.

Oczywiście - gorączka gorąca nie równa. Nie z każdą podwyższoną temperaturą trzeba zbijać, ale również nie można nie reagować, kiedy gorączka ścina dziecko z nóg, z myślą, że jest to OK, bo organizm w ten sposób zdrowieje. Jak już pisałem - skrajnościom mówię nie. Trzeba umieć kontrolować temperaturę dziecka - w tym wielka rola rodziców. Ale dobrze wiedzieć, że gorączka jest zwykle sprzymierzeńcem, a wroga trzeba szukać głębiej.

Mit 9.

„Częste infekcje w dzieciństwie oznaczają, że dziecko będzie miało słabą odporność przez całe życie”.

Niekoniecznie. Wszystko zależy jakie to infekcje, jak często się pojawiają i jak dziecko je przechodzi (jak sprawnie i z jakim leczeniem zdrowieje). To że dziecko w okresie żłobka/przedszkola zapada na częste, lekkie infekcje dróg oddechowych - zwykle nie oznacza, że ma problem z odpornością.

Mit obalony, chyba że jako gwiazdkę dopiszemy sytuację, że dziecko ma alergię, astmę i tego typu problemy - wtedy często chorowanie w placówce może ciągnąć się za maluchem dłużej.

Mit 10:

„Wszystkie dzieci chorują często i poważnie w pierwszych latach uczęszczania do żłobka i przedszkola”.

Falsz z gwiazdką.

Owszem - według badań - około 7 na 10 dzieci choruje nawet 10-12 razy rocznie w tym okresie. I o ile te infekcje są lekkie, nie wymagają poważnego leczenia, a dziecko choruje podobnie jak rówieśnicy - to taka sytuacja nie oznacza, że dziecko ma jakieś problemy z odpornością. To faktycznie etap, w którym układ odporności

adaptuje się do nowego ekosystemu patogenów w nowym miejscu.

Mamy też to pozostałe 3 na 10 dzieciaków, które chorować nie będą albo wcale, albo mniej niż rówieśnicy (a ich odporność będzie rozwijała się jak trzeba).

Odporność dzieci, rozumiana jako „niechorowanie” - to swoisty ideał, niestety nieosiągalny dla większości dzieci. Grunt to, żeby dzieci nie chorowały częściej i poważniej niż rówieśnicy i sprawnie zdrowiały. Lepiej właśnie te dwa aspekty przyjąć za synonim „mocnej odporności” niż totalny brak infekcji.

Serdeczności i na zdrowie!

MGR FARM. MARCIN KORCZYK „PAN TABLETKA”

Jeśli po przeczytaniu tego artykułu masz więcej pytań o odporność maluszka w okresie placówek - pomocna będzie książka „Budujemy odporność w żłobku i w przedszkolu”.



Partnerzy wydania:



Z pamiętnika połamańca



Wbrew utyskiwaniom na naszą służbę zdrowia, jakie się zewsząd słyszy, tym razem zaprezentowała się od strony niemal wzorowej – przeważnie stykałem się bowiem z ludźmi dobrej woli.

Otóż po 15 latach i 65 dniach bezkolizyjnej jazdy na rowerze – złamałem nogę. Na wyboistej ścieżce przypadku z Milika do Złockiego. Szutrowa, wiedzie przez las, wzdłuż potoku, który

Zapiski pacjenta publicznej służby zdrowia

»→ Ireneusz Pawlik

trzykrotnie trzeba pokonać w bród. Zaliczyłem tę trasę już sporo razy, w obu kierunkach, bez najmniejszych perypetii, więc kiedy tego feralnego dnia ostatni raz przejeżdżałem przez potok, byłem nieco zaskoczony, gdy zniecka skąpałem się w wodzie.

Droga przez mękę

Ogólnie zrobiło się całkiem fajnie, bo wokół sierpniowy upał, a nagle przyjemne chłodzenie przez nurt. Lecz wtedy poczułem ból nogi. Tak dotkliwy, że niemal paraliżował. Pierwsza myśl: telefonować

po pogotowie. Ale jak wytłumaczę, gdzie jestem. Poleżę na płyciźnie jeszcze chwilę i odpocznę. Po jakimś czasie spróbowałem wstać. Eufemistycznie pisząc, nie było łatwo: ból okropny, a w dodatku te ośli-zgle kamienie. Jakoś podźwignąłem pokiereszowany lachman ciała i przysiadłem na brzegu, melancholijnie patrząc na zwo-dowany rower.

Dokonałem analizy sytuacji i możliwości. Mogłem wracać po śladach – z górki, ale jeszcze wtedy brałem pod uwagę, że będę musiał zwrócić się o pomoc do pogotowia, więc wybrałem kierunek do Muszyny. Gdy stałem na obu stopach, nie było tak źle, ale kiedy przenosiłem ciężar ciała na prawą, przesywał ją ból. Trzeba więc będzie pedałowac tylko lewą.

Najpierw jednak należało postawić rower na koła i wyprowadzić z wody – nie ma co rozwozić się nad tymi piekielnymi mękami. Próbowałem wsiąść na siodełko i ruszyć z miejsca, ale na kamienisto-piaszczystej drodze pod górę nie dało się wystartować przy pomocy tylko jednej nogi.

Pozostało prowadzenie roweru. Krok lewą, dostawienie prawej, następny krok i dostawka itd. Żeby jeszcze droga była równa. Na kamieniach wciąż wykręcało mi cierpiącą stopę, a w piachu grzęzła. Dystans ok. 1 km przejechałem w godzinę, przez co drastycznie tego dnia spadła średnia prędkość przejazdu.

Nareszcie przełęcz, niebawem zaczęła się nawierzchnia betonowa, a potem asfalt. Aby do Muszyny, a po drodze zastanowiłem się, co dalej. Czy skrócić na pogotowie, czy na stację kolejową, żeby wrócić pociągiem, a może dam radę pedałowac?

Okazało się, że stopa boli głównie pod naciskiem ciężaru ciała, natomiast staw skokowy w zasadzie działa. Byłem już w Muszynie i postanowiłem wracać doliną Popradu, dokąd zdołam, a jak nie będę mógł, to najwyżej przesiądę się na pociąg.

Nie będę się rozpisywał, ile kosztowała ta jazda, bo wprawdzie tendencja trasy pokonywanej w stronę Nowego Sącza jest z górki, jednak zdarzają się podjazdy, jeden średni i kilka zmarszczek, kiedy trzeba deptać. I tak nogą, o której myślałem, że jest tylko mocno stłuczona, a potem okazało się, że złamana w kostce, przejechałem 64 km.

Przypuszczam, jak to się udało. Ból był bowiem odrobinę łagodzony przez adrenalinę, która wydzieliła się w sytuacji stresowej, a potem przez podwyższony poziom endorfin, jaki mają ludzie regularnie praktykujący wysiłek fizyczny.

Śruby i kule

Nadal sądząc, że to tylko silne stłuczenie, przesiadłem dzień w domu, ale ponieważ nie zanosilo się na poprawę, nazytuzr zatelefonowałem po pogotowie. Kiedy wcześniej rano trafiłem na SOR przy Szpitalu im. Śniadeckiego w Nowym Sączu, zostałem mile zaskoczony tym, że nas, połamańców z poczekalni, poczęstowano śniadaniem na ciepło. Poczuliem się zaopiekowany.

Do szpitala trafiłem w czwartek, operację miałem w piątek, a w sobotę byłem w domu – bez gipsu, lecz tylko z plastrem w miejscu rany chirurgicznej, bo NFZ sprezentował mi dwie śruby. Miałem kule, ale mimo tysięcy godzin trzymania kierownicy rowerowej,

MATERIAL PARTNERA

Nowy Sącz
Miasto Królewskie

Znalazłeś się w sytuacji kryzysowej?

Masz myśli samobójcze?

Chcesz porozmawiać z zaufaną osobą i potrzebujesz wsparcia?

ZADZWOŃ

POMOC BEZPŁATNA!

Telefony dla osób w kryzysie i z myślami samobójczymi:

116 123

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny. Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem.

Czynny codziennie 24h.

116 111

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Czynny codziennie 24h.

18 449 04 94
18 449 04 91

Telefon do Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Nowym Sączu. Pomoc osobom w kryzysie, pomoc prawna. Czynny codziennie 24h.

Specjaliści, psycholodzy czekają na Twój telefon, aby Ci pomóc!

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:





ręce i tak okazały się za słabe. I kiedy dumalem, co pocznę bez możliwości poruszania się, doznałem zbawiennego olśnienia: przecież po mieszkaniu można jeździć na fotelu biurowym z kółkami. I tak zamiast na rowerze – przez 9 tygodni nabijałem kilometry rozparty w fotelu.

Ponadto doceniłem, jakim dobrodziejstwem są internet i telefony komórkowe. Dzięki nim mogłem uzyskiwać teleporady, realizować recepty i opłaty, zamawiać transport medyczny i zakupy itd. Jest tylko jeden wyjątek: nie da się zdalnie wyrzucić śmieci.

Ręka przesłania nogę

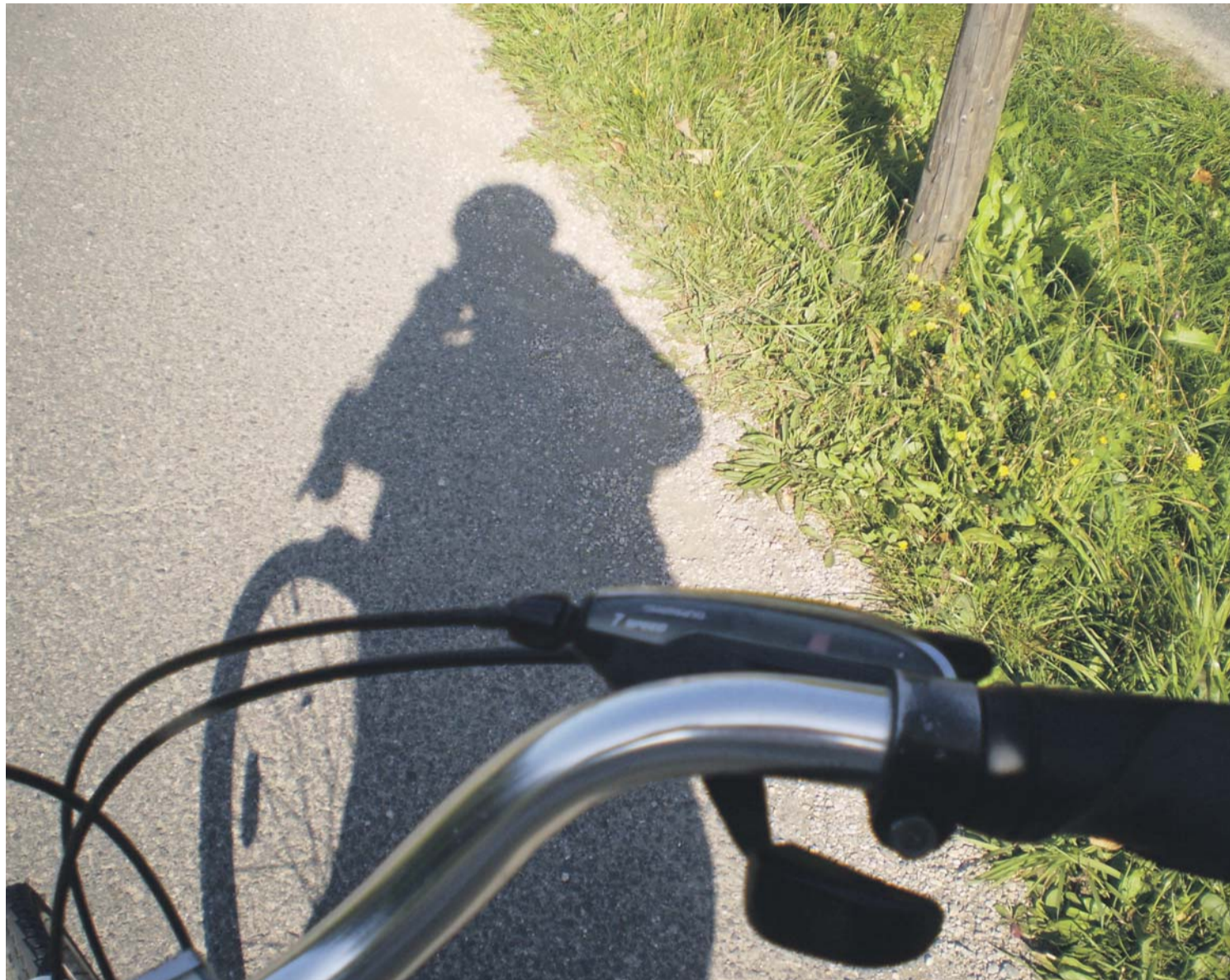
Itak bym siedział spokojnie w domu, nie wadząc nikomu, gdyby nie ręka. Bo ze złamaną nogą nie było najmniejszych problemów – wszystko przebiegało planowo. Jednak kiedy została wyłączona z użytku, jej zadania musiały przejąć pozostałe kończyny. Trzeba się było nimi odpychać, podpierać itd. I jedną z nich przerzuciłem. Rozboleł mnie prawy bark. Mimo łykania środków przeciwbólowych w coraz większych dawkach, ból narastał i promieniował do łopatki i ręki – aż do dłoni. Wkrótce SMS-ować nie mogłem już nie tylko prawą ręką, ale nawet samym tylko kciukiem lewej. Bowiem te drobne manipulacje zaostrzały ból po przekątnej: w prawej górnej ćwiartce tułowia.

Najgorsze było to, że nie mogłem leżeć na wznak i na bokach. Na noc zażywałem więc środek przeciwbólowy, kładłem się na brzuchu i zasypiałem. Lecz po godzinie, dwóch, góra trzech budził mnie ból. Zażywałem kolejną tabletkę, czekałem aż zacznie działać, na brzuch i znowu pobudka po godzinie czy dwóch, góra trzech. A kilka nocy w całości musiałem przesiedzieć. Odleżyny zatem nie groziły, ale odśiedziny już tak.

W ciągu 9 tygodni obejrzałem z 300 filmów, w tym niezapomniane dzieło „Zombobry”, czyli „Zombobry”, o tych przemyśłych gryzoniach wodnoziemnych, które zamieniały się w zombiaków i atakowały ludzi. A już myślałem, że najbardziej debilnym wytworem kinematografii światowej jest seria o XIX-wiecznym prezydencie USA Lincolnie, który według scenarzystów toczył heroiczne boje z wampirami.

Z powodu ręki wożono mnie do ortopedy i neurologa, a obaj pocieszali, że może to potrwać tygodnie i miesiące. Po 3 tygodniach męczarni ból zaczął powoli łagodnieć, ale do dzisiaj*, mimo nieprzerwanego stosowania środków przeciwbólowych, stale daje znać o sobie.

Przez to, że prawa ręka dołączyła do złamanej nogi, zostałem jeszcze bardziej wykluczony z mobilności. Przez całe życie,



Po 15 latach i 65 dniach bezkolizyjnej jazdy na rowerze – złamałem nogę...

będąc w mieszkaniu, nie nudziłem się nigdy nawet przez sekundę, a teraz pozostały tylko łóżko, filmy i transmisje sportowe. Bo nawet książki nie mogłem utrzymać.

Ostatecznie złamanie boczne kostki zrosło się prawidłowo i dostałem skierowanie na zabieg wyjęcia śruby. A potem – znowu dzięki przysługom ludzi dobrej woli – mam trafić do ośrodka rehabilitacji i liczę na to, że znowu będę mógł chodzić swobodnie, jak przed wypadkiem. No i jeździć na rowerze, choć może już nie po górach i lasach, lecz normalnie, po szosach. Bo przecież nawet po tym wszystkim ani myślę wsiąkać w materac.

Teraz wiem, że starość to sztuka rezygnacji. Starości nie stać na bezpowrotną utratę kolejnej 1/4 roku. Bo czas to najgorszy złodziej na świecie – nigdy nie oddaje!

* Tekst ukończony 14 października – jeszcze przed wyjęciem śruby i przed żmudnym, jak przypuszczam, procesem rehabilitacji.

Podziękowania

Tą drogą dziękuję osobom, które miały walny udział w poprawie stanu mego zdrowia:

- dr Artur Bołoz, który po zaopatrzeniu nogi nie odesłał mnie z sądeckiego SOR do domu, abym dopiero stamtąd umawiał przyjęcie do szpitala, lecz sprawił, że trafiłem na oddział chirurgii urazowo-ortopedycznej tego samego dnia;
- nieznaną mi z nazwiska pielęgniarka z tegoż oddziału, która widząc, jak kicam po sali szpitalnej na jednej nodze, z własnej inicjatywy przyprowadziła najpierw wózek, a potem balkonik;
- nieznaną mi z nazwiska asystentka anestezjologiczna, która na stole operacyjnym przytrzymywała mnie, abym nie uciekł, pod koniec wręcz tuląc w ramionach, kiedy anestezjolożka równie wielokrotnie, co bez powodzenia próbowała wkuć się w mój kręgosłup;
- dr Jarosław Odyniec, który mnie operował i otoczył kuratelą w szpitalnej przychodni ortopedyczno-urazowej, a także łaskawie wyręczył w umawianiu przyjęcia do szpitala w celu wyjęcia śruby;
- brygadzysta Mariusz z Konspolu, współtowarzysz niedoli z sali szpitalnej, który na kilka pierwszych dni pożyczył mi kule, a potem – nie bacząc na złamany obojczyk – przywiózł do domu strawę;
- nieznaną mi z nazwiska dyspozytorka z Pogotowia Ratunkowego, która nie upierała się, abym zlecenie na transport medyczny dostarczył na piśmie, jak jest wymagane, lecz poradziła, jak rozwiązać tę sprawę;
- nieznaną mi z nazwiska recepcjonistka z przychodni Luxmed przy ul. Poniatowskiego, która doprowadziła do tego, że wspomniane zlecenie na transport medyczny zostało dostarczone do Pogotowia Ratunkowego bez mojego udziału;
- emanująca życzliwością dr Julia Nowak z Rzeszowa, która poza rutynową teleporadą umówiła wizytę u neurologa nie w marcu 2025 r. w Rabce, jak dyktowały najbliższe wolne terminy, lecz w ciągu niecałego tygodnia w Nowym Sączu;
- dr Ryszard Jonakowski, który zgodził się mnie przyjąć jako pacjenta nadliczbowego;
- pani Halina Rams, która gdy zabrakło kul w wypożyczalni sprzętu medycznego Stowarzyszenia Sursum Corda, udostępniła mi kule prywatnie;
- wiele par pracowników transportu medycznego, zarówno ze szpitala, jak i pogotowia, którzy znosili mnie z trzeciego piętra i wnosili, jak w lektyce;
- Drogi Koleżka (dane znane redakcji), który spieszył z nieocenioną pomocą na każdym etapie leczenia.

Zaznaczam, że nie znałem nikogo z tej listy, jak również nie zdradzałem się, że jestem dziennikarzem. Ponadto na wszelki wypadek dementuję, iż złamałem nogę tylko dlatego, aby to opisać. Ten tekst to sprawa red. WM, który użył szantażu moralnego.

(IRP)

**Do szpitala trafiłem w czwartek,
operację miałem w piątek, a w sobotę
byłem w domu – bez gipsu, lecz tylko
z plastrem w miejscu rany
chirurgicznej, bo NFZ sprezentował
mi dwie śruby**

Partnerzy wydania:





Pokočaj siebie, to podstawa wielkiej zmiany

»→ Rozmawia: Jolanta Bugajska

Rozmowa z KRZYSZTOFEM KOLBĄ „ŻUCZKIEM” – pochodzącym z Limanowej lekarzem medycyny zakonnej

– Skąd wzięło się Twoje zainteresowanie medycyną naturalną? To konsekwencja wcześniejszej fascynacji kulturą Indian?

– Myślę, że fascynacja kulturą Indian była początkiem tej drogi. Czytając o Indianach, często spotykałem informacje o tym, jakich ziół używali do leczenia, a uczestnicstwo w różnych ceremoniach prowadzonych przez Indian, dało mi przedsmak przekonania, że poza medycyną klasyczną i lekami można się uzdrawiać na wiele innych sposobów. Późniejsza fascynacja kulturą hawajską, mądrością Tolteków uświadomiła mi, że w zasadzie cała moc jest w nas, możemy sami bez problemu usuwać drobne dolegliwości jak bóle głowy, skurcze, problemy żołądkowe i to bez żadnych specyfików. Przetestowałem wiele metod na swojej indiańskiej ścieżce.

– Jesteś certyfikowanym lekarzem medycyny zakonnej. Wyjaśnij, jak zdobywa się taki tytuł, co się za nim kryje?

– Trzeba najpierw wstąpić do zakonu (śmiech). Podjąłem tę decyzję kilka lat temu. Dało mi to sposobność do poznania cudownych zakonników i dostęp do wiedzy, która nie jest powszechnie udostępniana. Żeby zostać lekarzem medycyny zakonnej, trzeba uczyć się w tym kierunku, nie dostaje się takiego tytułu ot tak. Ukończone studia pedagogiczne, dodatkowe studia z ziołarstwa i fitoterapii, certyfikowany kurs masażu lomi lomi nui i świadectwa ludzi,

którym pomogłem, przekonały opata naszego zakonu cystersów do przyznania mi tytułu lekarza medycyny zakonnej. Daje mi to uprawnienia do pomagania ludziom w miarę moich możliwości i umiejętności. Wszystkie moje usługi i wyroby ziołarskie są darmowe, ale przyjmuję wolne datki i to działa. Jestem również w gronie innych lekarzy medycyny zakonnej i poznaję wiele różnych metod leczenia. Jeśli ja nie umiem pomóc, wiem, gdzie odeśłać po dalszą pomoc.

– Twoje podejście ma charakter holistyczny? Ciało i dusza ze sobą współpracują? Nie ma zdrowego ciała, jeśli choruje dusza?

– Zdecydowanie tak, choć uściśliłbym i powiedział, że to raczej ciało i umysł. Dusza się temu przygląda i czasem kiwa głową z dezaprobatą, jeśli można tak powiedzieć. Zaryzykuję nawet poważniejsze stwierdzenie: większość chorób (nie licząc zatruc, czy zmian genetycznych) wynika z choroby duszy (umysłu). Wszystko zaczyna się w głowie, potem tylko ciało

sygnalizuje, że w głowie jest coś bardzo niedobrze. Niepotrzebny i długi stres, martwienie się, narzekanie, pospiech, brak harmonii między pracą a odpoczynkiem – to główne powody chorób.

– Wierzysz, że da się współcześnie żyć w zdrowiu i spokoju, bez stresu i tego ciągłego zabiegania?

– Absolutnie w to wierzę. Przez 40 lat żyłem w ciągłym stresie i zabieganiu. Przyplaciłem to zdrowiem, ale obudziłem się. Teraz żyję w zdrowiu i spokoju. Da się, choć trzeba chcieć, a w pośpiechu ludzie „nie mają czasu” zadbać o swoją duszę. A potem narzekają, że cierpią i chorują. Na własne życzenie.

– Nasze babcie na różne dolegliwości stosowały zioła, ale pędzący świat od tego odszedł.

– Studiując ziołarstwo skupiłem się na przywróceniu starej wiedzy o ziołach, która miały nasze babcie i prababcie. To niewiarygodne, ile cennej wiedzy zostało zapomniane. Wiele nie zostało zapisane, ale przetrwały przekazy ustne i dużą część tej wiedzy da się przywrócić. Nie dość, że staram się ją stosować

Ukończone studia pedagogiczne, dodatkowe studia z ziołarstwa i fitoterapii, certyfikowany kurs masażu lomi lomi nui i świadectwa ludzi, którym pomogłem, przekonały opata naszego zakonu cystersów do przyznania mi tytułu lekarza medycyny zakonnej. Daje mi to uprawnienia do pomagania ludziom w miarę moich możliwości i umiejętności

REKLAMA

DIAGMED Sp. z o.o.
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Zapraszamy do naszego gabinetu
w Chelmcu ul. Limanowska 22A
Rejestracja telefoniczna 661 901 542
lub na stronie internetowej
www.diagmed.info.pl
w zakładce **E-rejestracja**

Odkryj harmonię i piękno

Masaż KOBIDO
Rewitalizacja skóry
Redukcja napięcia i stresu
Zwalczanie oznak starzenia

Masaż TRANSBUKALNY
Wyglądanie i lifting twarzy
Relaksacja mięśni
Poprawa krążenia

Masaż KLASYCZNY
Redukcja napięć mięśniowych
Zmniejszanie bólu
Możliwe połączenie z laseroterapią lub bańką chińską

Zanurz się w głęboki relaks

Zabiegi w naszym gabinecie wykonuje pani Marta Rymanowicz
technik masażysta, mgr kosmetologii

Partnerzy wydania:



w praktyce, to chcę się nią dzielić. Babcine sposoby są genialne w swojej prostocie.

- Ale wymagające czasu i wiedzy!

- Tak, wiedzę trzeba mieć, ale też nierzadko trochę jej mamy, wystarczy przypomnieć sobie dzieciństwo i metody stosowane przez nasze babcie. Przykładowo na opuchnięcia, obolałe miejsca stosowały okłady z liści kapusty. Jak jako dzieci się skaleczyliśmy, to przykładaliśmy w to miejsce liść babki lancetowatej. Jak byliśmy przeziębieni czy mieliśmy zapalenie płuc, babcie albo mamy stawiały nam bańki. Okazuje się zresztą, że bańki są genialnym środkiem na większość dolegliwości, które mamy. Gdy stawiamy bańkę, nasze ciało z automatu reaguje jakby w tym miejscu była rana, więc zaalarmowane wysyła tam bardzo dużo trombocytów, które na miejscu okazuje się, że nie mają, co robić, bo alarm był fałszywy, ale skoro już tu są, to leczą, co się da. Nasze ciało jest generalnie leniwe i jak się go nie pobudzi, to samo z siebie nie będzie się chciało naprawiać. Dziś, w dobie baniek próżniowych, jest to genialna metoda. Jak widać, nasze babcie nie komplikowały sobie życia, miały wiedzę o ziołach i z tego czerpały. Oczywiście tej wiedzy trochę trzeba mieć. Przykładowo jest takie cudowne ziele - dziurawiec, ma mnóstwo właściwości leczniczych, ale też neutralizuje wszystkie leki, które się zażywa, więc jeśli kobieta przyjmuje antykoncepcję hormonalną i popija herbatę z dziurawca, może być niespodzianka. Na swojej stronie przedstawiam efekt trzyletniej pracy, czyli zestaw ziół alfabetycznie ułożonych, z właściwościami leczniczymi i zaznaczonymi na czerwono wszelkimi środkami ostrożności czy przeciwwskazaniami. Jeśli ktoś np. ma gorączkę, a nie chce brać paracetamolu, to może wyszukać tam, które zioła będą odpowiednie na zabicie wysokiej temperatury.

- Tylko skąd te zioła brać, żeby były sprawdzone, autentyczne, czyste?

- Fajnie jest samemu uprawiać zioła. Na własne potrzeby bez problemu można hodować choćby miętę, melisę, szalwię, a inne można kupić w aptece czy sklepach ze zdrową żywnością. Jest wielu producentów, którzy mają właściwe certyfikaty i mogą ich spokojnie polecić. Często też nie zdajemy sobie sprawy, że wokół nas rośnie masa ziół, które możemy wykorzystać. Trzeba tylko mieć wiedzę, kiedy je zbierać. Tu z pomocą może przyjść kalendarz zbioru ziół. Wystarczy co miesiąc sprawdzić, co warto teraz

zbierać, znaleźć trochę czasu, spacerować i tych ziół poszukać. Pomocna może być genialna płatna aplikacja, która bardzo precyzyjnie rozpoznaje 99 proc. ziół. Warto przy okazji dodać, że najlepiej spożywać zioła świeże, bo w procesie suszenia zawsze następuje jakaś degradacja.

- Tym, którzy proszą Cię o radę, każesz odstawić leki i przejść na zioła?

- Nigdy nie każę odstawić leków. Każdy przypadek wymaga głębokiej analizy, poznania co się działo w przeszłości, gdzie były początki. Zioła bardzo często wchodzi w interakcje z lekami, więc jeśli ktoś od dawna bierze leki, czasem ich odstawienie i zastąpienie ziołami to bardzo długa droga. Najtrudniej jest przekonać kogoś, kto wiele lat postępował w tym samym schemacie, że wiara w to, że dany środek pomoże, jest podstawą każdej kuracji.

- Jesteś też specjalistą od masażu hawajskiego. Masaż może mieć moc terapeutyczną?

- To bolączka naszych czasów - dlaczego my się tak rzadko masujemy? Chodzimy na masaż za zwyczaj dopiero, jak doprowadzimy swoje ciało do takiego stanu, gdy wszystkie mięśnie nas bolą, wszystko mamy ponapinane. A powinniśmy raz w miesiącu korzystać z masażu! Masaż lomi lomi nui, w tłumaczeniu „dotyk kocięj łapy”, wywodzi się z Hawajów, był dedykowany królom. Jest z jednej strony relaksacyjny, rozluźniający wszystkie mięśnie, stawy, ale też świątynny - rozpoczyna się od ceremonialnej modlitwy hawajskiej a kończy na ceremonii pobudzenia wszystkich czakr. Ten masaż trwa 2-3 godziny i prowadzi nieraz do ogromnych zmian u masowanych osób.

- Masz na myśli zmiany w samopoczuciu, masowany czuje się lepiej fizycznie?

- Nie, w drugą stronę. Hawajczycy wierzą, że nasze wspomnienia, które często są poukrywane, przechowywane są nie w głowie, ale w tkankach mięśniowych. Podczas lomi lomi nui chodzi nie tylko o dotyk, ale też odpowiednie poprowadzenie energii. Jako masażysty czujemy np. jakiś zastój energetyczny, coś się zebrało, zatrzymało. Pobudzając przepływ energetyczny poprzez odpowiednie ruchy, czasami jesteśmy np. w stanie odblokować wspomnienia. To otworzenie czegoś, co zostało zapomniane, a co jest jednak dla nas ważne. Po jakimś czasie od masażu okazuje się, że ktoś się pogodził z bratem, ktoś odnowił relacje z kimś bliskim, ktoś



FOT. ARCH. K. KOŁBY

Przez 40 lat żyłem w ciągłym stresie i zabieganiu. Przypłaciłem to zdrowiem, ale obudziłem się. Teraz żyję w zdrowiu i spokoju.

podjął decyzję o rzuceniu niesprzyjającej pracy.

- Czy w takim razie medycyna naturalna może zastąpić tę konwencjonalną?

- Na obecną chwilę nie do końca. Niektórzy ludzie są już tak zaawansowani w chorobie, że zioła i większość sposobów już nie pomoże. Chirurgii też nie da się zastąpić. Myślę, że nie chodzi tu w ogóle o to, żeby zastąpić medycynę konwencjonalną medycyną naturalną. Chodzi o to, żeby współpracować ze sobą i połączyć siły. Jeśli można coś wyleczyć naturalną drogą, po co brać tabletki, a jeśli nie da się inaczej, tabletki mogą wspomóc w cierpieniu. W medycynie powinno

się kłaść duży nacisk na profilaktykę i uświadomienie, jak powstaje choroba, uczyć ludzi spokoju i harmonii, wtedy będą mniej chorować.

- To wszystko, o czym mówisz, to temat rzeka. Gdzie osoby zainteresowane rozmową z Tobą, radami mogą Cię znaleźć?

- Nie dość, że to temat rzeka, to internet usiany jest też pseudofachowcami, którzy doradzają zupełnie bezsensowne rzeczy. Czasem trudno odsiać i znaleźć wiarygodne źródło. Natrafiając na takie informacje, proszę zawsze sprawdzać kompetencje osoby, która coś doradza. Do tej pory ludzie trafiali do mnie tzw. pocztą pantoflową przez polecenie osoby, której

pomogłem. Od niedawna postanowiłem się dzielić wiedzą i pomagać tym, którzy do mnie jeszcze nie dotarli, zakładając stronę „Zielarnia i przystań duchowa u Żuczka”. Żuczek to moje indiańskie imię i moje zwierzę opiekuńcze. Na tej stronie oprócz wiedzy, którą się dzielę, każdy może zadać mi pytanie czy to publicznie, czy pisząc do mnie prywatnie.

- Na koniec miałbyś jakąś jedną złotą receptę dla wszystkich zestresowanych, zabieganych, niedbających o swoje zdrowie?

- Pokochaj siebie, to podstawa wielkiej zmiany. Pokochaj zmiany - wszystkie są na dobre.

REKLAMA



**POWIAT
NOWOSĄDECKI**



NIEODPŁATNA
POMOC PRAWNA



Partnerzy wydania:





Szpital Specjalistyczny

im. Jędrzeja Śniadeckiego w Nowym Sączu
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Jakie wyzwania stoją przed chirurgią onkologiczną?

Rok temu objął pan funkcję ordynatora chirurgii onkologicznej w sądeckim szpitalu. Jakie nowości przez ten czas zostały przez pana wprowadzone w naszej placówce?

Objąłem ten oddział w dosyć ciężkiej sytuacji kadrowej, związanej przede wszystkim ze śmiercią poprzedniego ordynatora, doktora Dutkiewicza. Część osób wchodzących w skład poprzedniego zespołu jeszcze przed moim przyjściem podjęła decyzję o przeniesieniu się do innych oddziałów, co wiązało się dla nas z wyzwaniem w organizacji pracy. Jednak dość szybko widzieć efekty ciężkiej pracy całego obecnego zespołu zmierzające do tego, aby zwiększyć znaczenie naszej nowosądeckiej chirurgii onkologicznej. Co nowego się wydarzyło? Po pierwsze, znacznie poszerzyliśmy zakres operatywy; to znaczy wykonujemy bardzo dużo - biorąc pod uwagę rozmiar tego szpitala i oddziału - rozległych zabiegów onkologicznych, takich jak operacje radykalne w raku żołądka, guzach wątroby, pierwotnych i przerzutowych, operacje wielonarządowe czy operacje mięsaków zaotrzewnowych, które wykonywane są tak naprawdę tylko w niewielu ośrodkach w Polsce. Przeprowadzamy również operacje raków trzustki, a są to jedne z najtrudniejszych zabiegów w chirurgii w ogóle. Sięgamy tu po pomoc wybitnego specjalisty w tej dziedzinie, czyli wieloletniego konsultanta wojewódzkiego chirurgii onkologicznej, profesora Kołodziejskiego, który pomaga nam bardzo intensywnie i operuje u nas kilka razy w tygodniu. Pan profesor był przez lata kierownikiem kliniki chirurgii onkologicznej w krakowskim Centrum Onkologii w Krakowie, gdzie rozpoczynałem swoją karierę wiele lat temu właśnie pod jego skrzydłami.

Chcemy dalej poszerzać wachlarz tego co mamy do zaoferowania na naszym oddziale i w naszym szpitalu, dlatego jednym z naszych celów jest zwiększenie liczby operacji piersi. One są oczywiście cały czas wykonywane na naszym oddziale, ale chcemy znacząco zwiększyć ich liczbę oraz poszerzyć dostępną ofertę chirurgii piersi, o operacje rekonstrukcyjne czy oszczędzające. Udało nam się zaprosić do naszego zespołu doktor Elżbietę Marczyk, która w południowej Polsce jest jednym z najlepszych specjalistów, jeżeli chodzi o zaawansowaną chirurgię piersi. Ma ponad dwudziestoletnie doświadczenie zdobyte w krakowskim Centrum Onkologii oraz w najlepszych ośrodkach europejskich chirurgii piersi i już działa w naszej poradni.

Jak wygląda wyposażenie sądeckiego szpitala, czy obecny sprzęt pozwala na bezproblemowe przeprowadzenie tych wszystkich operacji?

Zawsze można coś poprawić, ale porównując z innymi szpitalami, w



prof. nadzw. dr hab. n. med.
Andrzej Komorowski

których pracowałem, to muszę przyznać, że przychodząc do Nowego Sącza, byłem bardzo mile zaskoczony. Sprzęt znajdujący się w tej placówce jest bardzo dobrej klasy. Tak jak mówię, są kwestie, które można poprawić. Mamy kilka marzeń sprzętowych, o które upominamy się u naszej dyrekcji, ale to, czym dysponujemy na ten moment, to wysokiej klasy sprzęt, dzięki któremu jesteśmy w stanie wykonywać rozległe zabiegi i osiągać w tym dobre efekty. Liczba wykonywanych zabiegów to jedno, ale ważniejsze są ich rezultaty, zarówno dla nas, jak i przede wszystkim dla naszych pacjentów.

W maju tego roku miał miejsce w Krakowie XXX Zjazd Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, na którym między innymi zaznaczono, że przed onkologią chirurgiczną stoi wiele wyzwań. Czy mógłby Pan tutaj wymienić, opisać, co to są za wyzwania?

Wyzwania stojące przed chirurgią onkologiczną to temat rzeka. Musimy pamiętać, że jest to tylko część onkologii, ale bardzo ważna jej część. Jednym z kluczowych elementów, jeżeli chodzi o leczenie onkologiczne, to wielospecjalistyczne podejście do leczenia. W Polsce konsylium wielospecjalistyczne w trakcie diagnostyki i planowania leczenia każdego chorego onkologicznego jest obowiązkiem. Nie może być jednak tak, jak to odbywa się w niektórych szpitalach, zwłaszcza takich, które nie dysponują ośrodkiem radio-terapeutycznym i onkologii klinicznej, a mianowicie konsylium nie może odbywać się w formie rozmowy telefonicznej, bądź przesyłania dokumentów. Nie tak to powinno wyglądać. Na konsyliu powinna zbierać się fizycznie grupa ludzi, która od początku do końca prowadzi leczenie danego chorego. Oczywiście, mamy schematy i algorytmy

postępowania, ale każdy pacjent jest trochę inny. Dyskusja między specjalistami różnych dziedzin onkologicznych jest kluczowa dla planowania i przeprowadzenia skutecznego leczenia. Mało ludzi w Nowym Sączu zdaje sobie sprawę, jakie szczęście mamy, że w naszym szpitalu to wszystko jest możliwe. Uważam, że o wielospecjalistyczności w tym kontekście mówi się za mało, a jest ona kluczowa i równocześnie stanowi największe wyzwanie w chirurgii onkologicznej.

Czy na naszym lokalnym terenie dostrzega Pan jakieś specyficzne wyzwania dla chirurgii onkologicznej?

Mamy zaskakująco dużo pacjentów z rakiem żołądka. Dlaczego? Bo generalnie w skali całego kraju liczba zachorowań na ten nowotwór systematycznie spada. Z jednej strony jest to niepokojące, ale z drugiej szczęśliwie możemy im zapewnić kompleksową opiekę na wysokim poziomie. W zakresie raka jamy brzusznej miałem przyjemność szkolić się w jednym z najlepszych ośrodków na świecie, czyli na Uniwersytecie Yonsei w Seulu. Osobiście wychodzę z założenia, że jednym z najważniejszych elementów jest szkolenie. Nasz zespół to ludzie, którzy nieustannie szkolą się i uczą.

Ma Pan bogate doświadczenie w chirurgii onkologicznej. Jaka była najtrudniejsza operacja, którą musiał Pan przeprowadzić?

Trudno jest jednoznacznie powiedzieć, jaka operacja jest najtrudniejsza, bo czasem jest tak, że teoretycznie prosty zabieg może od nas wymagać ogromnego wysiłku i być równocześnie bardzo obciążający psychicznie. Jeśli bym miał wymienić zabiegi, które dla mnie osobiście były najtrudniejsze w ciągu ostatniego półrocza, to zacząłbym od zabiegu rekonstrukcji dróg żółciowych.

Była to bardzo skomplikowana, bardzo trudna, wielogodzinna operacja. Wykonaliśmy również trudne technicznie rozległe resekcje wątroby w tym niektóre techniką laparoskopową. Współcześnie stosowana chirurgia minimalnie inwazyjna, czyli chirurgia laparoskopowa jest czasowo bardzo obciążająca dla chirurga, natomiast dla pacjenta bardzo dobra, bo szybko wraca do zdrowia. Czasem śmiejemy się, że w tych najtrudniejszych operacjach ból osoby operowanej zostaje przeniesiony na chirurga.

Jakie ma Pan plany, pomysły dotyczące wprowadzenia nowych technik w sądeckim szpitalu?

Celów i marzeń na najbliższy rok mamy kilka. Pierwsze z nich jest związane z poszerzeniem naszego zespołu. Liczymy na to, że uda się nam zatrudnić jeszcze co najmniej dwie osoby i dzięki temu zwiększyć liczbę wykonywanych zabiegów. Mamy też kilka marzeń technicznych, takich jak zaawansowana laparoscopia, w tym techniki mikrolaparoskopowe, w których zmniejsza się rozmiar wykorzystywanych narzędzi. Tradycyjnie używa się takich o średnicy od dziesięciu do pięciu milimetrów, czasem od dwunastu do piętnastu milimetrów, jednak na naszym oddziale zaczęliśmy używać dwumilimetrowych. Do tej pory przy pomocy tej techniki wykonywaliśmy zabiegi wycięcia pęcherzyka żółciowego, a chcemy poszerzyć ofertę o wykonywanie resekcji jelita grubego. Ponadto cały czas liczymy na to, że uda nam się zakupić nowy, bardziej zaawansowany laparoskop, który pozwalałby nam na wykorzystanie techniki ICG (technika zieleni indocjaninowej), coraz częściej pojawiającej się w laparoskopii. Płyne z niej dużo korzyści, więc mam nadzieję, że w ciągu następnego roku uda nam się pozyskać dla szpitala nowoczesny laparoskop z funkcją ICG.

Partnerzy wydania:

**Zaczynasz dzień
od aromatycznej kawy
i świeżych wiadomości?**

**Z nami masz to zapewnione
bez ograniczeń!**

dts₂₄

Za jedyne **7 złotych miesięcznie** możesz wesprzeć dts24.pl i cieszyć się nieprzerwanym dostępem do najświeższych informacji z Sądecczyzny.

Nasza „informacyjna kawa” nigdy się nie kończy – serwujemy ją 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Twoje wsparcie to nasz zastrzyk energii, dzięki któremu możemy dostarczać Ci rzetelne i aktualne wiadomości.

**Twoja codzienna
porcja informacji
za *jedyne 7 złotych*
miesięcznie!**



PATRONITE

www.patronite.pl/dts24

Wesprzyj dts24.pl na Patronite!

Partnerzy wydania:





Mammobusy nadjeżdżają!

Trwa miesiąc profilaktyki raka piersi

Póździennik to miesiąc walki z rakiem piersi, który stanowi około 23 proc. wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe u Polek. Jest najczęstszym nowotworem, jaki atakuje kobiety. Dlatego lekarze biją na alarm – należy regularnie się badać! Mammografia umożliwia wykrycie choroby już we wczesnym stadium. W najbliższym czasie bezpłatne badania będą możliwe m.in. w Nowym i Starym Sączu, Tarnowie, Bieczu czy Żabnie. Sprawdź, gdzie jeszcze.

Statystyki dotyczące raka piersi są alarmujące. Blisko jedna czwarta nowotworów, jakie dotykają kobiety, to rak piersi. Trzeba działać, dlatego Narodowy Fundusz Zdrowia raz na dwa lata finansuje bezpłatną mammografię dla kobiet od 45. do 74. roku życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie miały jej wykonywanej. Lista miejsc, gdzie można się zbadać, znajduje się na stronie NFZ: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/mammobusy/>

Aby skorzystać z bezpłatnego badania, należy wcześniej się zarejestrować. Jest to możliwe m.in. pod numerem telefonu 58 767 34 44. Na miejscu trzeba mieć dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość.

– Cieszę się, że dzięki współpracy z NFZ możemy pomagać kobietom w profilaktyce raka piersi. Badania mammograficzne są bardzo ważne i polecam je wszystkim



Badanie polega na wykonaniu czterech zdjęć rentgenowskich, po dwa dla każdej piersi.

paniom. Warto poświęcić 5 minut raz na dwa lata, bo właśnie tyle to trwa. Przecież stawką jest zdrowie i życie – podkreśla Dorota Sepko, prezes Stowarzyszenia Moja Mammografia.

Badanie polega na wykonaniu czterech zdjęć rentgenowskich, po dwa dla każdej piersi. W trakcie pierś jest lekko uciskana przez mammograf. Dzięki uzyskanym w ten sposób obrazom lekarz jest

w stanie ocenić stan i utkanie piersi oraz wykryć ewentualne zmiany. Podczas wizyty o komfort pacjentki dba technik elektroradiologii. W mammobusach dostępna jest poczekalnia i przebieralnia.

– Jak wskazuje zdecydowana większość naszych pacjentek, badanie jest bezbolesne. Tylko niektóre z nich odczuwają przez chwilę lekki dyskomfort – mówi Andrzej Stencel, prezes Geneva Trust sp. z o. o. – Zapisując się na mammografię, polecam rozważyć wizytę w mammobusie, gdzie dostępność miejsc i terminów jest bardzo duża. Co więcej, dysponujemy tu jednym z najnowocześniejszych i najbardziej dostępnych na rynku. Rocznie nasi elektroradiolodzy wykonują ponad 210 tysięcy takich badań. W najbliższym czasie będą m.in.:

- 24.10.2024 – Stary Sącz – na Rynku
- 24.10.2024 – Biecz – parking przy Budyńku OSP, ul. Kazimierza Wielkiego 15
- 25.10.2024 – Tarnów – przy Kauflandzie, ul. Lwowska 63

Lista wszystkich miejsc, gdzie zaparkują mammobusy, jest dostępna na stronie: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/mammobusy/>

GENEVA TRUST POLSKA

REKLAMA

Samorząd inwestuje w zdrowie mieszkańców Małopolski

Ponad 80 mln zł to środki przeznaczone tylko w tym roku przez samorząd województwa na inwestycje związane z budową, modernizacją i zakupami inwestycyjnymi w szpitalach i placówkach medycznych w całej Małopolsce. Oprócz inwestycji realizowane są także programy profilaktyczne, a od 1 września ruszyła kolejna edycja Tele Anioła.

Troska o zdrowie i bezpieczeństwo Małopolan to dla nas kwestia priorytetowa. Inwestujemy w każdy rodzaj opieki, mając na uwadze komfort i powszechny dostęp do usług medycznych. Świadczą o tym modernizacje szpitali i cieszący się uznaniem Małopolski Tele-Anioł 2.0 – wyjaśnia Łukasz Smółka, marszałek województwa małopolskiego.

Opieka wytchnieniowa w ramach projektu „Małopolski Tele-Anioł 2.0” skierowana jest do opiekunów faktycznych osób z niepełnosprawnościami, w ramach pobytu dziennego, w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością. Dla osób zainteresowanych wsparciem i uzyskaniem pomocy specjalistycznej przewidziano 150 miejsc w projekcie. Usługa rozpocznie się już na początku 2025 r.

Tylko w tym roku Małopolska zainwestowała ponad 80 mln zł



w modernizację placówek medycznych i zakup nowoczesnego sprzętu. W Szpitalu Wojewódzkim im. św. Łukasza w Tarnowie otwarto wyremontowany i rozbudowany Oddział Okulistyki, przez co zwiększy się liczba operacji i skróci czas oczekiwania na zabiegi.

W szpitalu chorób płuc w Zakopanem otwarto nowe skrzydło z poradniami specjalistycznymi i salami chorych. Na najwyższym



poziomie nowej części szpitala jest zakład patomorfologii i genetyki, zaliczany do najlepszych w kraju. Część diagnostyczna szpitala zajmuje się też biologią molekularną, wykonując badania w zakresie profilowania genetycznego pacjentów.

Natomiast w szpitalu specjalistycznym im. L. Rydygiera w Krakowie przeprowadzono modernizację Oddziału Toksykologii i Chorób Wewnętrznych, a zakup robota Da

Vinci przyczyni się do rozwoju małoinwazyjnych zabiegów chirurgii onkologicznej.

To tylko niewielka część tego co udało się do tej pory zrobić. Chcemy nadal, jako samorząd województwa wspierać realizację wszelkich przedsięwzięć, które pomagają mieszkańcom naszego regionu szybko i w przyjaznych warunkach wracać do pełni sił – zaznacza marszałek Łukasz Smółka.

Partnerzy wydania:

stolarska
Estetique

pierwsza w Nowym Sączu

CHIRURGIA PLASTYCZNA

CHIRURGIA OGÓLNA

GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

MEDYCYNA ESTETYCZNA

LASEROTERAPIE

KOSMETOLOGIA

DERMATOLOGIA

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Centrum Medyczne Stolarska
ul. Stolarska 3
33-300 Nowy Sącz

tel. +48 607 819 819
tel. +48 667 819 819

mail: kontakt@cmstolarska.pl
www.cmstolarska.pl

Placówka partnerska



C L I N I C

Partnerzy wydania:



Nadzór telemetryczny nad pacjentami z implantowanymi urządzeniami wszczepialnymi serca

Podmiot leczniczy Intercard Sp. z o.o. ma dobre wiadomości dla pacjentów kardiologicznych.

Od 16 lutego br. Poradnia Kardiologiczna przy Zespole Poradni Specjalistycznych Intercard przy ul. Jana Kilińskiego 68 w Nowym Sączu realizuje umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na nadzór telemetryczny nad pacjentami z implantowanymi urządzeniami wszczepialnymi serca.

Jest to nowe świadczenie gwarantowane, a Intercard Sp. z o.o. jest jednym z pierwszych podmiotów leczniczych, który realizuje ten program na terenie Województwa Małopolskiego.

Nadzór telemetryczny nad pacjentami z implantowanymi urządzeniami wszczepialnymi ma na celu zapewnienie bezpiecznego, kompleksowego wsparcia dla pacjentów z niewydolnością serca z obniżoną frakcją wyrzutową lewej komory, u których w ramach postępowania terapeutycznego wszczepiono kardiowerter-defibrylator (ICD) jedno lub dwujamowy, lub kardiowerter-defibrylator z funkcją stymulacji resynchronizującej (CRT-D) wyposażony w funkcję, która umożliwi zdalne przekazywanie zgromadzonych danych. Zdalne monitorowanie parametrów przekazywanych z urządzeń wszczepialnych umożliwi kontrolowanie stanu zdrowia pacjentów w czasie rzeczywistym, a co za tym idzie, szybsze podjęcie właściwej interwencji medycznej.

Telemedycyna, systemy zdalnego monitorowania pacjentów to przyszłość opieki medycznej. Dzięki tym innowacjom poprawiamy efektywność leczenia i wpływamy na komfort pacjentów.

Intercard ciągły rozwój i nowoczesne technologie



Rozmowa z dr n. med. Dominiką Dykłą – lekarzem kardiologiem Centrum Kardiologii Inwazyjnej, Elektroterapii i Angiologii w Nowym Sączu, dyrektorem medycznym Intercard w Nowym Sączu.

bloku operacyjnego. Dzięki temu będziemy w stanie obsługiwać większą liczbę pacjentów i zapewnić im jeszcze lepsze warunki diagnostyczno-terapeutyczne.

Za co odpowiada Centrum Kardiologii Intercard w Nowym Sączu?

— To ośrodek kardiologiczny w Małopolsce, oferujący kompleksowe usługi m.in. w zakresie kardiologii inwazyjnej, elektroterapii i angiologii. Ośrodek działa w oparciu o dwa główne oddziały, zlokalizowane przy ulicach Młyńskiej i Kilińskiego w Nowym Sączu. Pierwszy z nich pełni 24-godzinny dyżur zawałowy oraz zajmuje się leczeniem endowaskularnym chorób naczyń obwodowych (angiologia), natomiast oddział przy Kilińskiego zajmuje się kompleksowym leczeniem schorzeń kardiologicznych. Na sukces tejże placówki pracuje ponad 230 osób!

Proszę pamiętać, że obecnie Intercard to już nie tylko kardiologia, rozwijamy się również w innych dziedzinach, zachęcamy do zapoznania się ze strukturą naszej jednostki.

Z jakimi schorzeniami kardiologicznymi zgłaszają się do Was pacjenci?

— Naszymi pacjentami są osoby z szeroką gamą schorzeń kardiologicznych, m.in. z chorobą wieńcową (ostre i przewlekłe zespoły wieńcowe), z niewydolnością serca oraz różnymi typami arytmii, w tym z migotaniem przedsionków. Pacjenci wymagają leczenia farmakologicznego oraz zabiegowego – np. wykonania koronarografii, ablacji, kardiowersji czy też implantacji kardiostymulatora.

Intercard ciągle się rozwija, wkrótce otworzy się także nowe skrzydło budynku przy ul. Kilińskiego. Co to oznacza dla pacjentów?

— Rozbudowujemy naszą placówkę, otwierając drugie skrzydło budynku, które będzie obejmować dodatkowe pracownie diagnostyczne oraz rozszerzoną działalność ambulatoryjną i szpitalną. Planujemy dodatkowe łóżka szpitalne (obecnie jest ich 28 w tym 8 łóżek intensywnego nadzoru kardiologicznego), a także powiększenie

Czy obserwują Państwo wzrost liczby pacjentów z problemami kardiologicznymi?

— Zdecydowanie! Zapotrzebowanie na procedury kardiologiczne jest bardzo duże, nasze oddziały pracują „pełną parą non stop”.

My jako Intercard oferujemy pacjentom poza leczeniem szpitalnym wsparcie ambulatoryjne, m.in. poradnię kardiologiczną oraz rehabilitację kardiologiczną. Wprowadziliśmy program KOS - zawał (Kompleksowa Opieka nad Pacjentem po Zawał Serca). Pacjenci w tym czasie pod nadzorem koordynatora, korzystają z rehabilitacji, kardiologicznych wizyt kontrolnych, porad dietetycznych oraz psychologicznych. Daje to możliwość szybkiej reakcji w razie potrzeby modyfikacji leczenia, a także wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego pacjenta.

Wdrożyliście do swojej kliniki również nowoczesne technologie – np. wszczepialne rejestratory pętlowe (ILR) oraz nadzór telemedyczny nad pacjentami z implantowanymi urządzeniami wszczepialnymi serca. Jakie korzyści dają one pacjentom?

— ILR są nowoczesnym rozwiązaniem, które implantuje się u pacjentów z niewyjaśnionymi omdleniami lub po udarach kryptogennych – poszukując korelacji objawów z ewentualnym zdarzeniem arytmicznym. Urządzenie niewielkich rozmiarów pozwala nam monitorować pracę serca w sposób ciągły przez okres do 5 lat. To bardzo pomocne narzędzie w diagnostyce pacjentów, ponieważ daje nam czas na znalezienie przyczyny i, jeśli to konieczne, wdrożenie odpowiedniego leczenia.

— Nadzór telemedyczny zapewnia zdalne monitorowanie parametrów przekazanych z kardiowerterów-defibrylatorów (ICD, CRT-D), umożliwia kontrolowanie stanu zdrowia pacjentów w stanie rzeczywistym, a co za tym idzie, szybsze podjęcie właściwej interwencji medycznej.



CENTRUM MEDYCZNE



ul. Kilińskiego 68
33-300 Nowy Sącz
intercard.net.pl

informuje:

W ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia oferujemy możliwość konsultacji w poradniach i pracowniach oraz uczestniczenia w programach prozdrowotnych.



PORADNIA GRUŹLICY I CHOROBY PŁUC DLA DZIECI NFZ
KONSULTACJE I DIAGNOSTYKA, TESTY SKÓRNE, SPIROMETRIA



PORADNIA KARDIOLOGICZNA NFZ
DIAGNOSTYKA I LECZENIE SCHORZEŃ UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO



OŚRODEK REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ DZIENNEJ NFZ



PRACOWNIA ENDOSKOPII NFZ
BADANIA PRZEWODU POKARMOWEGO. GASTROSKOPIA, KOLONOSKOPIA



PROGRAM BADAŃ PRZESIEWOWYCH RAKA JELITA GRUBEGO NFZ
BEZPŁATNE, PROFILAKTYCZNE BADANIE KOLONOSKOPOWE

Dla osób 50 - 65 lat - u których w ciągu ostatnich 10 lat nie zostało wykonane takie badanie
Dla osób 40 - 49 lat - u których w najbliższej rodzinie rozpoznano nowotwór jelita grubego
ZAREJESTRUJ SIĘ I PRZYJŹDŹ BEZ SKIEROWANIA



PORADNIA CHOROBY NACZYŃ NFZ
SPECJALISTYCZNE KONSULTACJE, PROFILAKTYKA I LECZENIE KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA



PRACOWNIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ NFZ
BADANIA: GŁOWY, KLATKI PIERSIOWEJ, SERCA, BRZUCHA, MIEDNICY KOŃCZYN, KRĘGOSŁUPA REJESTRACJA: 795-527-505

REJESTRACJA: 18 547-30-40, 18 540-02-00
poradnia-ns@intercard.net.pl

Partnerzy wydania:





SĄCZYMYS



JAZZ

z dts²⁴



Nie bądźmy inżynierami Mamoniami

Obserwuję to znowu, jak co roku. Wzmoczenie, poruszenie. Tym razem koncertem Trią Andrzeja Jagodzińskiego. I te tradycyjne zapytania: czy aby na pewno są jeszcze bilety? Nie na festiwal, na koncert Jagodzińskiego. Że taaaaka gwiazda! Z pewnością Trio Andrzeja Jagodzińskiego z wszystkich artystów zaproszonych w tym roku do Starego Sącza jest zespołem najbardziej uznanym i rozpoznawalnym. Koncertują Panowie w niezmiennym składzie z sukcesami już od 30 lat!

Pewnie dziennikarze znowu zapytają mnie o to samo, tj. który koncert szczególnie chciałbym zarekomendować naszym czytelnikom, słuchaczom. I jak zwykle przy takim pytaniu będę zakłopotany.

Na Sącz Jazz Festiwalu prezentujemy zawsze w miarę możliwości jak najmocniejszy program, który tworzy przekrojową panoramę jazzu nie tylko polskiego. Robimy tak, po to, żeby nie być zakładnikiem jakiejś mody czy konwencji. Może być i tak, że ktoś przez cały rok nie wybierze się na żaden inny koncert jazzowy, ale uczestnicząc w naszym festiwalu ciągle będzie na bieżąco i dobrze

zorientowany, co w trawie (a konkretnie w jazzie) piszczy.

O taaaak, kochamy gwiazdy, kochamy duże nazwiska. Artystów znanych z radia, a jeszcze lepiej z telewizora! Klania się nieśmiertelny inżynier Mamoń z rejsu – umysł ścisły, który mawiał: „Mnie się podobają melodie, które już raz słyszałem. Poprzez reminiscencję. No jakże może mi się podobać piosenka, którą pierwszy raz słyszę?”.

Łatwo i bezpiecznie jest podążać utartymi ścieżkami. Dlatego gwiazdy nawet te sprzed dziesiątek lat wyprzedają stadiony. Ale zapewniam, że w podróży największe przygody zawsze czekają nas, gdy zejdziemy z utartego szlaku. W muzyce jest tak samo.

Pisarz Jan Faust zwierzył się kiedyś: „Jak widzę młodych ludzi, a nawet bardzo młodych ludzi zabierających się za jazz to zawsze jestem sceptyczny i pełen obaw”.

Ale, czy w zeszłym roku przypadkiem nie było u nas tak, że najlepsze koncerty zagrały młodzieżowe składy Lilla Orbay Quintet z Budapesztu i polsko-norweski Pesh? Istni młodzieniaszkowie przecież.

Albo inne moje doświadczenie tym razem z festiwalu Pannonica. Czy nie przyśnił sławnej Orkiestry Pogrzebowo Weselnej Gorana Bregovića zupełnie nieznaną, koncertujący pierwszy raz w Polsce francuski Aalma Dili, który zagrał bezpośrednio po tej mega-gwiazdzie, gdy większość publiczności po koncercie Bregovića była już w powrotnej drodze do domu, a pod sceną została jakaś jedna czwarta publiki?

Kto wie, może na starosądeckiej scenie wystąpią nie bardzo znani jeszcze artyści, którzy za parę lat zrobią światową karierę albo nawet zmienią historię muzyki?

Prawie anonimowy wtedy w Polsce gambista Jorge Saval, jeszcze „za komuny” przeleciał na prowincjonalne lotnisko Kraków Balice i pogubiony w baraczkę udającym terminal szukał kogoś, kto podpowie mu, jak dojechać do Starego Sącza. Tam bowiem miał wystąpić w maleńkim kościółku na jakimś festiwalu muzyki dawnej. Ten sam Saval, który na przełomie XX i XXI w stał się muzyczną ikoną naszych czasów, geniuszem koncertującym

w najsłynniejszych salach koncertowych na całym świecie od Mexico City po Tokio.

W kulturze i tzw. „branży” artystycznej takie wydarzenia i tego typu odkrycia są niczym Święty Graal.

Zazdroścę sądeczanom, którzy w roku 1960 mogli na żywo zobaczyć i wysłuchać koncertu Orkiestry Andrzeja Kurylewicza z m.in. młodzieńcem Janem Ptaszynem Wróblewskim i Wojciechem Karolakiem w składzie. Zazdroścę, ale oczywiście tym, którzy na koncercie byli, a nie tym którzy mogli być, ale nie uznali, że warto.

Otwórzmy się na nowe doświadczenia muzyczne. Bądźmy ciekawi nie tylko głośnych nazwisk, ale również starannie przez nas selekcionowanych młodych zespołów, do których, jak sądzimy, jazzowa scena będzie należeć za kilka, kilkanaście lat.

Nie bądźmy jak przysłowiowy inżynier Mamoń.

WOJCIECH KNAPIK

DYREKTOR ARTYSTYCZNY SĄCZ JAZZ FESTIVALU

Tu w Sączu słuchało się jazzu

Klub Muzyczny JAZZGOT (2005-2012)



Po przemianach społeczno-ekonomicznych w latach 90. XX w. w Nowym Sączu powstały oddolnie pierwsze prywatne kluby, w których organizowano koncerty jazzowe i animowano środowiska sympatyków tego gatunku muzyki. Kluby te na dobrą sprawę wychowały pokolenie współczesnych odbiorców jazzu, którzy tam uczyli się jak słuchać tej muzyki i czerpać z tego przyjemność. Pierwszy był Jazz Klub Absolwent w połowie lat dziewięćdziesiątych, potem Klub Muzyczny Jazzgot, a jeszcze później ATElleR jazz club, funkcjonujący do dziś. Z byłymi właścicielami Jazzgotu WOJCIECHEM MOGILSKIM i MARKIEM SZOŁDROWSKIM wspominamy to miejsce.

- Gdzie i kiedy istniał w Nowym Sączu klub Jazzgot i czym się wyróżniał?

Wojciech Mogilski (WM): - Klub Muzyczny Jazzgot mieścił się w piwnicach kamienicy pod adresem Rynek 2 w Nowym Sączu, pod galerią Marii Ritter. Latem również w ogródku w oficynie tej kamienicy. Działalność prowadziliśmy w latach 2005-2012.

Sporo energii poświęciliśmy na znalezienie w Nowym Sączu ciekawego miejsca, gdzie moglibyśmy prowadzić działalność kawiarniano-koncertową. Pod uwagę braliśmy kilka miejsc, ale Rynek 2, gdzie wcześniej działał klub Fabryka, wygrał, mimo konieczności zrobienia prac adaptacyjnych pod nadzorem konserwatorskim. Ten lokal wyróżniał się lokalizacją, a w dodatku posiadał przyzwoite nagłośnienie, oświetlenie i miejsce na scenę,

na której można było grać kameralne koncerty na żywo. Wabikiem tego miejsca na pewno był bar z doskonałą kawą i wyborem najlepszych alkoholi z całego świata i autorską kartą koktajli i win.



- Czym było wtedy dla Was prowadzenie własnego klubu muzycznego?

Marek Szoldrowski (MSz): - Dla mnie piękną przygodą z własnym biznesem. Możliwością praktycznego sprawdzenia umiejętności managerskich nabytych dzięki wcześniejszej pracy w Optimusie. Pracą ze świetnym, zakręconym

pozytywnie zespołem ludzi. Podróżą, w której spotkaliśmy prywatnie niezwykle artystów-muzyków. I wreszcie co chyba najistotniejsze, codziennymi spotkaniami i rozmowami z naszymi klientami. To



oni tworzyli to miejsce, inspirowali, udzielali konstruktywnych opinii i powodowali, że chcieli nam się ... bardziej.

- Kim byli bywalcy Jazzgotu?

MSz: - Chyba największą zaletą tego miejsca była różnorodność naszych klientów. Zarówno pod względem

wieku jak i zainteresowań i upodobań muzycznych. Stworzyliśmy to miejsce dla każdego, kto posiada wrażliwość estetyczną i muzyczną i nie jest ortodoksyjny. Nazwa zobowiązywała, więc oczywiście w największym stopniu wypełnialiśmy przestrzeń muzyką ambitną, ale łagodną - jazz/ambient/ lounge/house/rock. Zdarzały się odstępstwa takie jak środy z karaoke, czwartki elektroniczne albo imprezy tematyczne. Staraliśmy się nie zapominać o studentach WSB, bo w końcu był to biznes. Szkoda, że kiedy istniał Jazzgot WSB-NLU, złapało wyraźną zadyszkę i przechodziło trudny okres, co spowodowało, że studentów było mniej niż te parę lat wcześniej.

- Jakie koncerty zorganizowane w tym miejscu najbardziej zapadły Wam w pamięć?

WM: - W trakcie działalności Jazzgotu zorganizowaliśmy ponad setkę koncertów z różnych gatunków muzycznych. Mnie najbardziej utkwił w głowie koncert Hanny Banaszak. Potem koncert Janusza Strobla z zespołem, Voo Voo, młodego Adama Baldycha, którego kariera później tak pięknie się rozwinęła. Janek Gałach też zostawił swój ślad... Ale dobrze wspominać też lublińską metalową grupę Topsy Train z solistą Wojtkiem Cugowskim.

DOKOŃCZENIE STRONA 22

Partnerzy wydania:





SĄCZYMYS



JAZZ

z dts²⁴



DOKOŃCZENIE ZE STRONY 21

MSz: - Sporo nazbierało się tych koncertów i o różnej tematyce. Od jazzu, przez blues, rock, ale też mieliśmy koncert szkockiego dudziarza.

Z perspektywy niemal 20 lat od otwarcia Jazzgotu wiele historii się zatarło. Ale na pewno każdy artysta był ciekawą postacią, osobowością i fantastycznym rozmówcą. Jeśli miałbym wymienić kilka, to z pewnością byłyby to spotkania z Hanną Banaszak, Wojtkiem Pilichowskim, Adamem Baldychem, Martyną Jakubowicz, VooVoo, Tymonem Tymanskim, zespołem Goya

na jednym biegunie i 4 Szmary na drugim. Kolejność artystów przypadkowa.

Poza koncertami cudowne wspominał nasze imprezy tematyczne czy oglądanie z klientami mistrzostw świata w piłce nożnej w naszym ogródku letnim. Udało nam się też zorganizować całkiem miłe spotkanie ekipy z Optimusa

- Czy teraz, po latach można stwierdzić, że w Nowym Sączu istniało w tamtym czasie zapotrzebowanie na takie miejsce jak Klub Muzyczny Jazzgot?

WM: - Hmm. Dziś chyba w miarę obiektywnie możemy ocenić, że

koncerty w Jazzgocie przyciągały raczej wąską grupę publiczności. Oczywiście, na „duże” nazwiska ciężko było „się wbić”, ale były też koncerty, gdzie muzyków na scenie było mniej więcej tyle co słuchaczy.

Byliśmy naprawdę zadowoleni, gdy na koncercie pojawiło się te 90 osób. Dla nas to był już „komplet” i ... oczywiście wielka radość. Ale tak szczerze to rzadko zapełnialiśmy klub na full. Chyba, że były to weekendowe „potupanki”, które w pewnym momencie stały się dla nas ekonomiczną koniecznością.

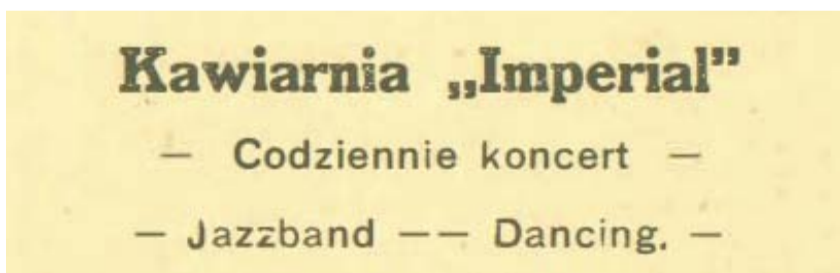
Myślę, że teraz przy dojrzałych mediach społecznościowych łatwiej jest

trafić do publiczności spoza Nowego Sącza. W czasach, kiedy my prowadziliśmy swój klub muzyczny, często była to ciężka orka na ugorze. Ale jak ktoś powiedział: „pasja kosztuje”.

MSz: - Minęło już kilkanaście lat od czasu, kiedy postanowiliśmy to miejsce sprzedać. Nie mieszkam już w Nowym Sączu, ale mam nadzieję, że w mieście jest jakieś miejsce spotkań, gdzie warto wyjść, umówić się ze znajomymi, wypić drinka, posłuchać fajnej muzy. Nasze miejsce, może to nieskromnie zabrzmie, właśnie takie było.

ROZMAWIAŁ: WOJCIECH KNAPIK

EPOKA RADIA I JAZZBANDU, czyli jak Sącz pokochał jazz



Dzisiaj, gdy wielu z nas jazz kojarzy się z niszowym gatunkiem muzyki dla wysublimowanej publiczności, trudno nam sobie wyobrazić, że przez II wojnę światową była to muzyka, której słuchali i do której tańczyli prawie wszyscy sądeczanie. Jazz w epoce jazzbandów (lata 30. XX w.) miał bowiem status ówczesnej muzyki pop.

Początki jazzu w Polsce i w Sączu

Lata dwudzieste ubiegłego wieku to okres wręcz mityczny. Były to początki II Rzeczypospolitej. Niepodległy kraj nadrabiał zaległości niemalże we wszystkich dziedzinach, także w muzyce. Zachowawczy styl, opierający się głównie na kulturowaniu tanga i subtelnych tańców salonowych trzymał się wtedy bardzo mocno, a sale koncertowe były zarezerwowane dla tak zwanej muzyki poważnej.

W międzywojniu muzyka rozrywkowa, w tym raczkujący jazz, musiały zadowolić się głównie scenkami teatrzyków, kabaretów i sal restauracyjnych.

Za pierwszy koncert jazzowy w Polsce uznaje się koncert jazzbandu Zygmunta Karasińskiego na otwarciu nowego lokalu rozrywkowego o nazwie „Oaza” przy Wierzbowej w Warszawie. Było to 29 listopada 1922 roku. W drugiej połowie 1923 roku po raz pierwszy na wydanej w naszym kraju płycie pojawia się słowo jazz. Było to zawierające elementy charakterystyczne dla jazzu nagranie foks-trota „Madame Cyklon” (wytwórnia „Syrrena Record”).

Pod koniec lat 20. XX w. w Polsce zaznaczała się coraz mocniej obecność jazzu, głównie dzięki zdobywającemu popularność radiu, w którym pojawiało się coraz więcej pasm, nadających muzykę dixie. Druga połowa lat trzydziestych to okres pełnej niemal hegemonii muzyki o zabarwieniu dixie i jazzowym na falach radiowych Polskiego Radia. Ostatnie lata przed wybuchem II wojny światowej dowodzą, że jazz zajął czołowe miejsce w muzyce rozrywkowej, która stała się niemal synonimem muzyki popularnej tamtych czasów w Polsce nie tylko w

dużych miastach, ale również w Polsce powiatowej. Upowszechnienie radia spowodowało, że jazzu słuchano zarówno w zamożnych środowiskach inteligentkich, jak i domach robotniczych (np. kolejarskich), ale też w małych sklepikach czy drobnych zakładach usługowych, dużych miastach i na prowincji. A w czasie wolnym od pracy wszystkich ciągnęło, żeby oddawać się tańcom do muzyki wykonywanej przez popularne jazzbandy.

Wprawdzie monumentalna książka Krzysztofa Karpińskiego „Był Jazz. Krzyk jazzbandu w międzywojennej Polsce” nie wymienia Nowego Sącza wśród liczących się ośrodków muzyki jazzowej (wyróżniona za to jest Krynica), jednak dokładniejsza kwerenda archiwaliów pozwala wysnuć wniosek, że muzyka jazzowa w Nowym Sączu pojawiła się dość wcześnie, a w latach 30. już mocno wrosła w kulturalno-rozrywkowy pejzaż miasta.

Pierwsza udokumentowana zmianka o występie składu jazzowego w Nowym Sączu pochodzi z 13 lutego 1927 roku. W miejsce poprzednich anonsów w „Podhalańskim Kurjerze Tygodniowym” o występach „zespołu salonowego” w Imperialu, zachodził iście epokowa zmiana i pojawia się... zapowiedź połączonych z danciem codziennych występów jazzbandu w kawiarni Imperial przy ul. Jagiellońskiej. Z kolei tydzień później, w konkursyjnym „Gońcu Podhalańskim” ukazuje się bardziej szczegółowa reklama (prawdopodobnie tych samych) występów jazzbandu w tymże lokalu. Użyta w niej została nazwa Jazz-Band „Buffini” i pojawia się zapewnienie, że zespół koncertuje w tym miejscu codziennie od godziny 8. wieczorem. Reklama została wykupiona w kilku kolejnych numerach tygodnika i ukazywała się do końca marca 1927 roku.

Oznacza to, że w 1927 roku w lutym i marcu jazz-band „Buffini” został zakontraktowany do codziennego grania do tańca w prowincjonalnym Nowym Sączu na przynajmniej 40 występów. Przy czym teoretycznie tych występów mogło być jeszcze więcej. Nie wiemy tego,

Partnerzy wydania:



SĄCZYM



JAZZ

z dts²⁴



bo niedługo później „Goniec” po prostu przestał się ukazywać.

Było to rapem kilka miesięcy po tym jak w listopadzie 1926 r. w Nowym Sączu zorganizowano (podobno drugą w Polsce, po warszawskiej) niezwykle nowatorską na owe czasy Wystawę Radiową. Radio zdobywało coraz większą popularność i coraz liczniejszych zwolenników w Nowym Sączu, mimo różnych przeszkód nie tylko technicznych (pierwsze radia kryształkowe były bardzo prymitywne i wymagały do słuchania... słuchawki), a także natury cywilno-prawnej (problemy stwarzane przez kamieniczników, którzy niechętnie godzili się na instalowanie anten radiowych). Ale boom na radio już się zaczynał i sprawił, że niektóre tytuły lokalnej prasy zaczęły uruchamiać na swoich łamach specjalne popularyzatorskie rubryki radiowe.

Z jazzem można było się więc zetknąć zarówno w radiu jak i podczas zabaw tanecznych w lokalach serwujących muzykę. Początki obecności jazzu w Nowym Sączu przypadły na rozkwit stylu dixie i mają jednoznacznie taneczno-rozrywkowy kontekst. I tak będzie przez przy najmniej kilkanaście następnych lat.

Taneczny dixie jazz opanowuje Sącz

Na początku lat 30. jednym z nielicznych lokali, w których można było posłuchać zyskującej popularność muzyki jazzowej, był już wcześniej wzmiankowany Imperial. Często można tam było trafić na występy trio instrumentalnego założonego przez Mariana Bulandę, pioniera jazzu na gruncie sądeckim. Jego zespół grywał także muzykę rozrywkowo-dancinową w innych lokalach Nowego Sącza i w pobliskich miasteczkach. Dla odmiany Imperial często zapraszał też jazzową orkiestrę Feliksa Kocharńskiego z Krynicy. Ta sądecka restauracja była więc nie tylko miejscem, gdzie serwowano dobre jedzenie i wykwinne wina, ale też ośrodkiem życia muzycznego i estradą dla występów zespołów, które prezentowały dobrą muzykę taneczną.

Ale Imperial nie był jedyny. Na jazz po prostu zapanowała moda, której nic już nie mogło powstrzymać. Kiedy otwierano w Nowym Sączu szykowną restaurację, sprawdzonym pomysłem było zaproszenie na otwarcie jakiegoś jazzbandu. Tak zrobiła np. Anna Wajdowa, gdy 5 stycznia 1934 roku otwierała Restaurację Katolicką przy ul. Nawojowskiej 36. Uznała, że najlepszym pomysłem na wypromowanie tego miejsca będzie zaproszenie Jazz-bandu pod kierownictwem P. Z. Rączki.

Analizując przedwojenną prasę i zasoby archiwalne tzw. „druków ulotnych” można odnieść wrażenie, że Nowy Sącz lat 30. wprost oszalał na punkcie tańca. Organizowanie licznych balów i innych zabaw tanecznych stało się najpopularniejszą z rozrywek mieszczkańskich. Przy czym o ile na początku było to tańce do muzyki salonowej, to widać było, że moda szybko się zmienia, bo w drugiej połowie lat 30. ta niemal całkowicie ustąpiła pola muzyce jazzowej. W tamtym

okresie jazzbandy potrafiły już całkowicie zmonopolizować ten rodzaj rozrywki w Nowym Sączu. Praktycznie każde zaproszenie na zabawę taneczną czy bal zawiera wyraźną wzmiankę, że do tańca przygrywać będzie jazz-band. Tej modzie musiał towarzyszyć rozkwit miejscowych jazzbandów, bo po prostu zapotrzebowanie na nie bardzo urosło.

Nie dziwi zatem, że przez wojnę w Nowym Sączu otworzył się specjalistyczny sklep parający się dostawą instrumentów muzycznych dla jazzbandów. Koniunkturę w tej branży wyczuła firma optyczna i drogerijna Z. i J. Nekwapil (handlowała też m.in. sprzętem fotograficznym).

Druga połowa lat 30. w Nowym Sączu rozbrzmiewała tanecznym jazzem, który wbrew sceptycznym przewidywaniom konserwatywnych komentatorów życia społecznego szybko wyparł muzykę salonową i stał się najmodniejszym rodzajem muzyki. To jazz, a konkretnie jego odmiana dixie uprawiana przez ówczesne jazzbandy została na zawsze muzycznym symbolem tej epoki.

Pierwsze lata po II wojnie światowej

Po zakończeniu II wojny światowej w miastach takich jak Sącz, które nie zostały doszczętnie zburzone, stopniowo powracało normalne życie. Również jego jasna, rozrywkowa strona. Niedługo po wojnie w mieście znowu funkcjonowały niektóre lokale gastronomiczne i rozrywkowe. A do nich, tak jak przed wojną, wrócił jazz, i jego lekkie, taneczne odmiany głównie dixie i swing.

W Nowym Sączu w restauracji „Pod Murzynami” (d. Imperial) przy Jagiellońskiej w sezonie letnim 1948 trzy razy w tygodniu koncertował miejscowy zespół jazzowy St. Bąka. Kilka lat po wojnie regularne zabawy taneczne oferowały lokale na rogu Jagiellońskiej i Wałowej w restauracji Tadeusza Cudka oraz w Wilii Maryja. Podobnie, tylko że jeszcze szybciej, swoją scenę rozrywkową odbudowywała pobliska Krynica, w której już w latach 1946-48 zdążyło się ulokować kilka zespołów jazzowych, a kolejni artyści zjeżdżali tu tak samo jak przed wojną w czasie letniej kanikuly. W roku 1948 w sali Teatru Miejskiego przy Al. Wolności w Nowym Sączu regularnie organizowano wieczorki (prawdopodobnie o tanecznym charakterze) z cyklu „1000 taktów piosenki jazzowej”. Odbudowa sceny rozrywkowej, w tym jazzowej, postępowała bez większych przeszkód do 1949 roku.

Zapewne jedną z ostatnich imprez jaką udało się zorganizować w Nowym Sączu z udziałem miejscowej orkiestry jazzowej jeszcze w lutym 1949 roku, była zabawa kamawałowa w sali Ratusza. Przez kilka następnych lat było to już niemożliwe, po tym jak PRL-owskie władze uznały jazz za wytwór zgniłej imperialistycznej ideologii i oficjalnie zakazały jego wykonywania. Lata 1949-1954, kiedy muzyka jazzowa zniknęła z polskiej estrady i radia, nazwano „okresem katakumbowym”. Uprawianie jazzu władze zaczęły utożsamiać z sympatią dla wrogiej ideologii. Nawet ówczesne liberalne i postępowe pismo „Po prostu” żądało

zlikwidowania zespołów jazzowych, uznając ich działalność za szkodliwą.

Do łask jazz miał powrócić dopiero na fali odwilży po śmierci Józefa Stalina.

Powrót ten w miastach powiatowych takich jak Nowy Sącz następował stopniowo i nieśmiało.

W okresie kilkuletniej nieobecności jazzu w radiu zdążyły się bowiem zmienić muzyczne gusta publiczności. Jedną z pierwszych jazzowych jaskółek była impreza zorganizowana w lutym 1956 r. w DKK Kolejarza przez Zjednoczone Przedsiębiorstwa Rozrywkowe z Warszawy pod nazwą „Humor i Jazz”. Miała ona konwencję cyrkowo-rozrywkową, ale publiczności znowu oficjalnie przygrywała regularna orkiestra jazzowa pod dyrekcją Janusza Skupa. A zakazane do niedawna słowo „JAZZ” po kilkuletniej przerwie powróciło na nowosądeckie afisze.

W latach 1957 - 1959 roku w Nowym Sączu odbyło się kilka wartych odnotowania biletowanych koncertów z udziałem artystów jazzowych o ogólnopolskiej renomie. Niektóre z tych koncertów można by wziąć w cudzysłów, bo ówczesna moda preferowała rozbudowaną warstwę słowną takich wydarzeń i łączenie programu muzycznego z satyrycznym. Muzycy, którzy przy tej okazji odwiedzili Nowy Sącz, reprezentowali te nieco bardziej tradycyjne nurty jazzu, który powracał z fasonem w gorących latynoamerykańskich, typowo tanecznych odmianach takich jak rumba, samba, mamba, beguine, conga, balao. W tym czasie w Nowym Sączu wystąpił zespół Mambo Jazz Janusza Bednarczyka, niedługo po swoim występie na słynnym Pierwszym Ogólnopolskim Festiwalu Muzyki Jazzowej w Sopocie. Z programem „Caire de Lune” przyjechała do Sącza orkiestra „Czerwone Fraki” pod kierownictwem uznanego jeszcze przed wojną muzyka jazzowego Pawła Gruenspana. Nowosądecka klasa robotnicza mogła wtedy posłuchać nie tylko świetnych instrumentalistów, ale też zagranicznych solistów m.in. holenderskiej wokalistki Ditty Tribe van Hoppe i dixielendowego piosenkarza Ol Allana.

W roku 1958 miała z kolei miejsce promocja nowosądeckiego jazzu na ogólnopolskiej

antenie Polskiego Radia, gdy rozgłosiła państwowa nagrała i później wyemitowała koncert w Domu Kultury Kolejarza pt. „Nowy Sącz o sobie” w wykonaniu miejscowych zespołów i wokalistów jazzowych.

Jazz wraca na dobre, w nowej odsłonie

W kolejnym (1959) roku z uznanym jazzowym septetem Janusza Skowrońskiego, w klasycznych swingowych aranżacjach wystąpiła w nowosądeckim Domu Kultury Kolejarza młodzieżka Natasza Zylska będąca w tamtym czasie u szczytu popularności. Przyjechała do Nowego Sącza w ramach trasy zorganizowanej przez Dolnośląskie Przedsiębiorstwo Teatralno-Rozrywkowe z Wrocławia. Szlagiery wylansowane przez Nataszę Zylską niemal na okrągło nadawało wówczas Polskie Radio, medium o bezkonkurencyjnym wtedy zasięgu, które pod koniec lat 50. XX w kształtowało muzyczny gust Polaków. W okresie pierwszych powojennych lat była to zapewne najjaśniejsza gwiazda estrady, która wystąpiła z koncertem w Nowym Sączu. A że był to jazz, potwierdzi to każdy kto zna przeboje takie jak „Kasztany”, „Bajo-bongo” czy „Marianna”.

W poszukiwaniu powojennych przykładów obecności jazzu na Sądeczyźnie nie całkiem niedawno odnaleziono ślad sensacyjny ślad pochodzący z 1959 roku. Jest to afisz będący świadectwem zapomnianego koncertu, który odbył się w Domu Kultury Kolejarza w Nowym Sączu 17 listopada 1959 roku. Sam ten plakat nie byłby może wystarczającym dowodem, że takie wydarzenie miało miejsce akurat w naszym mieście, ale ma to potwierdzenie w innych źródłach, w szczególności w zbiorczym afiszu wydarzeń zaplanowanych w nowosądeckim DKK w listopadzie 1959 roku.

Wojewódzkie Przedsiębiorstwo Imprez Teatralnych i Rozrywkowych (Estrada Krakowska) zorganizowało w tym czasie w zakładowych domach kultury rozszianych po południowej Polsce tournée zespołu jazzowego „Moderniści” pod kierownictwem Andrzeja Kurylewicza.

DOKOŃCZENIE STRONA 24



Partnerzy wydania:





SĄCZYM



JAZZ

z dts²⁴



DOKOŃCZENIE ZE STRONY 21

Zespół do Nowego Sącza przyjechał w składzie: Andrzej Kurylewicz – trąbka, kierownictwo artystyczne, Jan (Ptaszyn) Wróblewski – saksofon tenorowy, Andrzej Dąbrowski – perkusja, Krzysztof Sadowski – fortepian, Zdzisław Orłowski – kontrabas. Wokalistką była Wanda Warska, prywatnie żona A. Kurylewicza (ślub miał miejsce w 1958 r.).

Jak widać, do Nowego Sącza zawitał jeden z najważniejszych wówczas składów jazzowych, na dodatek grający moderm jazz i mających w swoim gronie plejadę wybitnych jazzmanów młodego pokolenia, którzy w tamtym czasie tworzyli podwaliny rodzącej się po październikowej odwilży nowej polskiej sceny jazzowej.

Nie wiemy, czy koncert był udanym przedsięwzięciem, na ile licznie przybyła do sali DKK miejscowa klasa robotnicza, czy koncert był biletowany, czy może bilety rozprowadzono z rozdzielnika wśród pracowników zakładów pracy? A może muzycy zaprezentowali swój program do pustych krzesel?

Interesującym byłoby zapytać się naocznych świadków o przebieg tamtych koncertów. Kto wie, może w Nowym Sączu pojawili się wtedy prawdziwi bikiniarze?

Andrzej Kurylewicz był jednym z pionierów i najważniejszych postaci krystalizującej się po okresie „katakumbowym” sceny jazzowej obok Krzysztofa Komedę i Andrzeja Trzaskowskiego. Kurylewicz miał już na swoim koncie występ ze swoim combo na I Międzynarodowym Festiwalu Jazzowym w Sopocie w 1956 r. który uznaje się za kamień milowy - początek

ery nowoczesnego jazzu w powojennej Polsce. W 1957 r. na II Międzynarodowym Festiwalu Jazzowym w Sopocie Andrzej Kurylewicz grał w zespole Hot Club Melomani. Od samego początku (rok 1958) przez 14 kolejnych edycji brał udział w warszawskim festiwalu Jazz Jamboree. Występ Modernistów w Nowym Sączu miał miejsce rok po historycznej, premierowej odsłonie festiwalu Jazz Jamboree.

O tym, że prawdopodobnie koncert 17 listopada 1959 został przynajmniej dobrze przyjęty w Nowym Sączu, możemy pośrednio wnioskować po tym, że Kurylewicz z Warszawą i swoim kwartetem (tym razem z Wojciechem Karolakiem na fortepianie) wystąpił ponownie w tym samym miejscu niespełna rok później. Tym razem były to aż dwa (!!!) koncerty jednego dnia: 9 października 1960 roku (o godz. 16. i 19.).

Jak widać, wbrew pozorom jazz nie zaistniał w Nowym Sączu wtedy, gdy w latach 90. otwarto tu pierwszy klub jazzowy Absolwent. Jazz był obecny w Nowym Sączu od dawna i zdołał wytworzyć swoją własną historię. W swoim czasie osiągnął rekordową popularność i nie raz potrafił zaskoczyć postępowymi inicjatywami, o których mało kto dziś pamięta. W latach 60. telewizja przejęła rolę, którą wcześniej sprawowało radio. Pojawiły się festiwale w Opolu i Sopocie, które Telewizja Polska organizowała i transmitowała. Zdobyły one masową widownię i miały wielki wpływ na kształtowanie nowych mód i nurtów w rozrywce Polaków. Te nowe zjawiska nie przyczyniły się dobrze jazzowi. Sądeczanie pokochali to, co teraz pokazywała telewizja. A jazz zaczęto postrzegać jako muzykę dla wybranych.

6. Sącz Jazz Festival – program

9 XI 2024, Miłosz Bazarnik 5tet feat. Stanisław Słowiński

Miłosz Bazarnik 5tet feat. Stanisław Słowiński to krakowski jazzowy projekt z gościnnym udziałem znakomitego skrzypka. Lider kwintetu, pianista znany z zespołów Lazy Swing Band oraz Korkarlen Trio, łączy wpływy takich twórców jak Aaron Parks i Esbjörn Svensson. Jego najnowszy album „New Market” zdobył uznanie w plebiscytach JazzPRESS oraz Radio Jazz.FM, zajmując wysokie miejsca w kategoriach najlepszej płyty i muzyka roku. To koncert, który łączy przestrzenne kompozycje z emocjonalnym ładunkiem. Piękne przenikanie się kilku struktur muzycznych i harmonicznym.

15 XI 2024, Canarro Swing Manouche (Węgry)

Canarro to ceniony akustyczny zespół z Budapesztu, który łączy zachodnioeuropejski manouche z 100-letnią muzyką salonów Budapesztu i Paryża oraz swobodą jazzu improwizowanego. Ich urzekająca muzyka, inspirowana tradycyjnym jazzem cygańskim i dziedzictwem Django Reinhardta, zachwyca różnorodnością stylów – od swingu, tanga, po bossa-nova. Canarro należy do czołówki budapeszteńskiej sceny jazzowej, a ich koncert to ekscytująca podróż w czasie, nostalgija za starymi, dobrymi czasami, którymi dla gatunku swing manouche były lata 20., 30. i 40. XX wieku.

17 XI 2024, Andrzej Jagodziński Trio

Andrzej Jagodziński Trio. Uznane trio w tym roku obchodzi 30-lecie istnienia. Na Sącz Jazz Festival'u wystąpią z koncertem zatytułowanym „BACH, CHOPIN, KOMEDA, JAGODZIŃSKI”. Jagodziński, wybitny polski pianista i kompozytor, zdobył uznanie dzięki jazzowym interpretacjom F. Chopina, współpracując z czołowymi muzykami, takimi jak Adam Cegielski i Czesław Bartkowski. W ostatnich latach zespół eksplorował twórczość Bacha oraz polskich kompozytorów, rozwijając brzmienie o nowe instrumenty. Ich najnowsza płyta „Bach” była nominowana do nagrody FRYDERYK '23. To wydarzenie, który łączy jazz z klasyką, oferując fascynujące muzyczne interpretacje.

23 XI 2024, Piotrowski – Baraniak Duo / Frida Café

To nasza propozycja na klimatyczną „randkę z jazzem” w Café Frida, która będzie okazją do miłych spotkań z przyjaciółmi. Przez cały wieczór usłyszycie wysublimowany, akustyczny jazz w wykonaniu duetu Piotrowski (piano) i Baraniak (kontrabas). To będzie wieczór, którego

przebieg zależy od nastroju publiczności, wzbogacony o firmowe przysmaki i różnorodne napoje serwowane w barze. Mody duet: Konrad Piotrowski, utalentowany pianista i kompozytor, oraz Maciej Baraniak, znany z perfekcyjnego wycucia rytmu, zapewnią niezapomniany, klubowy klimat.

24 VI 2024, Ari Erev Trio

To rzadka okazja by posłuchać dojrzałego, melodyjnego jazzu, łączącego oryginalne kompozycje z klasycznymi standardami. Izraelski pianista i kompozytor Ari Erev, znany z ciepłego brzmienia fortepianu, tworzy intymną atmosferę, która angażuje publiczność. Podczas występu usłyszycie utwory z jego najnowszej płyty „Close to Home” oraz ekspresyjne tematy latynoskie i jazzowe standardy. W skład tria wchodzi węgierski basista Tibor Csuhaj Barny i izraelsko-szwajcarski perkusista Philippe Gottlieb. Krytyka uznaje Erewa za czołowego pianistę na międzynarodowej scenie jazzowej.

30 XI 2024, Teo Olter Quintet

Teo Olter Quintet, założony w 2022 roku, zadebiutował na warszawskiej scenie, łącząc klasyczny i awangardowy jazz z hip-hopem lat 90. oraz post-punkiem. Lider zespołu, Teo Olter, to utalentowany perkusista i kompozytor, znany z energicznych improwizacji oraz unikalnego podejścia do rytmu. Jego muzyka eksploruje różnorodne brzmienia i nastroje, co przyciąga szeroką publiczność. Debiutancki album „In Pursuit of Happiness” ukazał się wiosną 2024 roku, zapewniając słuchaczom osobistą podróż w poszukiwaniu nowych doznań.

7 XII 2024, Know Material

Know Material to młody, niezwykle ciekawy kwartet założony w 2022 roku na Akademii Muzycznej w Katowicach, który zabierze słuchaczy w emocjonalną podróż od melancholii po beztroskę. W sercu brzmienia zespołu znajduje się wibrafon Kajetana Skonecznego wykorzystywany do tworzenia niepowtarzalnego kolorytu i głębi. Celem zespołu jest opowiadanie historii i przekazywanie emocji z nimi związanych. Całość dopełniają nieprzeciętne umiejętności techniczne i oryginalny zmysł improwizacji. W 2023 roku zespół zdobył uznanie w prestiżowych konkursach, co potwierdza ich talent i oryginalność na polskiej scenie jazzowej.

Partnerzy wydania:





Medal olimpijski z pomocą tym, którzy walczą o oddech

»→ Kinga Nikiel-Bielak

Oddaję mój upragniony medal z nadzieją, że pomoże on spełnić marzenia chorych dzieci w walce o oddech – zapowiedziała Klaudia Zwolińska jeszcze nim wróciła do Polski po Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. Kajakarka szybko zamieniła słowa w czyn i srebrny krążek trafił na aukcję charytatywną, a po dziesięciu dniach został sprzedany. W ten sposób piękna suma wesprze działania Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą. Medal znalazł się już w rękach nowej właścicielki, której nazwisko jest mieszkańcom naszego regionu doskonale znane.

Data 28 lipca 2024 roku na zawsze zapisze się w historii sądeckiego sportu. Tego dnia pochodząca z miejscowości Kłodne w powiecie limanowskim zawodniczka Startu Nowy Sącz wywalczyła srebrny medal olimpijski w kajakarstwie górskim (K1). Krążek, który zawisł wtedy na szyi Klaudii Zwolińskiej, ma 8,5 centymetra średnicy, prawie centymetr grubości i waży 525 gramów. Z przodu widnieje napis „Paris 2024”, a z drugiej strony zobaczyć można wizerunek Nike – greckiej bogini zwycięstwa. W każdym medalu olimpijskim z Paryża umieszczono 18-gramowy fragment wieży Eiffla.

Ten sukces to spełnienie marzeń kajakarki z naszego regionu. Nie kryła radości ze swojego osiągnięcia, ale postanowiła też w pewien sposób podzielić się nim z innymi. Z pewnością nie była to łatwa decyzja, ale Klaudia rozstała się ze swoim medalem i przekazała go na aukcję. Zapowiedziała to, jeszcze będąc we Francji, a we wrześniu swoje plany wcieliła w życie.

– Stało się. Mój srebrny medal olimpijski od dziś dostępny na aukcji na rzecz Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą. Wzruszający moment nie tylko dla mnie, ale dla całej społeczności chorych na mukowiscydozę – napisała sportsmenka na swoim profilu na Facebooku.

Mukowiscydoza

Mukowiscydoza to ciężka i nieuleczalna choroba genetyczna. Wiąże się z nią różnego rodzaju powikłania i choroby towarzyszące,



– Ten medal jest dla mnie właściwie bezcenny, bo to symbol ciężkiej pracy i szczyt marzeń sportowych. Pragnę, by to moje spełnione marzenie choć w symboliczny sposób stało się udziałem innych – przede wszystkim tych, którzy przez całe swoje życie, od narodzin, muszą bardzo ciężko pracować na każdy swój oddech – tłumaczyła swoją decyzję Klaudia Zwolińska.

a codzienność borykających się z nią osób to regularnie przyjmowane leki, rehabilitacja i specjalna dieta. To spore, stałe wydatki. Wielu chorych nie stać na leczenie, które czasem kosztuje nawet kilka tysięcy złotych miesięcznie. Spora grupa ma dostęp do nowoczesnych terapii, ale niestety nie wszyscy mogą z nich korzystać. U niektórych postępująca choroba poczyniła już ogromne i nieodwracalne spustoszenie organizmu.

Jest wiele leków, które wciąż nie są refundowane, a na sprzęt rehabilitacyjny obowiązują limity. Co więcej, niejedna osoba z mukowiscydozą potrzebuje wsparcia psychologa, by każdego dnia mierzyć się z tak dużym ciężarem.

– Wiem, jak trudne jest życie z tą chorobą, jakie śmiertelne żniwo zbierała przez całe lata wśród młodych ludzi i ile wyrzeczeń dla chorych

nadal niesie ze sobą. Na przestrzeni ostatnich kilku lat za sprawą nowoczesnych leków życie wielu chorych zmieniło się na lepsze, ale wiem, że nie wszyscy mogą z nich korzystać i dalej stoją w obliczu tej strasznej choroby niemal bezbronni – podkreślała Klaudia Zwolińska.

Pod opieką Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą jest obecnie 1500 osób. Pieniądze uzyskane ze sprzedaży medalu olimpijskiego planowano przeznaczyć między innymi na zakup drogiego sprzętu do rehabilitacji oddechowej, który trafi do bezpłatnej wypożyczalni, ale też na opłacenie choremu rehabilitacji, pomocy psychologicznej, czy konsultacji z dietetykiem klinicznym. Można za nie również kupić choćby niezbędne nierefundowane antybiotyki, leki przeciwgrzybicze lub niskoskondensowane enzymy trzustkowe.

– Ten medal jest dla mnie właściwie bezcenny, bo to symbol ciężkiej pracy i szczyt marzeń sportowych. Zdobycie go, moment, gdy możesz stanąć na olimpijskim podium, jest marzeniem wielu, jeżeli nie wszystkich sportowców. Pragnę, by to moje spełnione marzenie choć w symboliczny sposób stało się udziałem innych – przede wszystkim tych, którzy przez całe swoje życie, od narodzin, muszą bardzo ciężko pracować na każdy swój oddech – tłumaczyła swoją decyzję kajakarka.

Mukowiscydoza nie jest obcym tematem w życiu Klaudii. Jej narzeczony – Grzegorz Hedwig, kajakarz i olimpijczyk – kilkanaście lat temu stracił z powodu tej choroby starszą siostrę. Iga miała wówczas 23 lata. Młodsza siostra Grzegorza również choruje. Natomiast ich mama – Dorota od lat działa w Polskim Towarzystwie Walki z Mukowiscydozą.

– Między innymi jej zasługą jest to, że chorzy uzyskali dostęp do przeszczepów płuc w kraju, a placówki medyczne poprawiły standardy opieki szpitalnej. Widzę też, jak wielkie zaangażowanie i pasja łączą wszystkie osoby działające na rzecz chorych na mukowiscydozę – rodziny, lekarzy, pielęgniarki, fizjoterapeutów, darczyńców, wolontariuszy i inne osoby bezinteresownie pomagające tym ciężko chorym ludziom. Z podziwem obserwowałam zaangażowanie wieloletniej ambasadorki PTWM Justyny

Kowalczyk-Tekieli, która również przekazała na licytację charytatywną swoje trofea i nagrody oraz stale wspiera towarzystwo wizerunkowo. Ja również chcę z całego serca podzielić się tym co mam najcenniejsze – zaznaczała Klaudia.

Aukcja

Aukcja charytatywna na platformie Allegro wystartowała 6 września i trwała 10 dni. Wzięło w niej udział w sumie 19 osób, a srebrny medal olimpijski Klaudii Zwolińskiej osiągnął ostatecznie kwotę 101 tysięcy złotych.

4 października przedstawiciele Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą poinformowali w mediach społecznościowych, że sportsmenka przekazała już medal nowej właścicielce. Okazało się, że kupiła go Monika Koral, która wraz z rodzeństwem jest współwłaścicielką firmy Koral.

– Z całego serca dziękujemy Klaudii za ten niezwykły i wzruszający gest. Jesteś naszą bohaterką. Równie mocno dziękujemy pani Monice Koral za okazane serce i niezwykle szczodry gest, dzięki któremu będziemy mogli jeszcze lepiej pomagać chorym na mukowiscydozę. Na co przeznaczymy 101 000 zł uzyskane z licytacji, dowiecie się niebawem – zapewniali przedstawiciele Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą.

Jej narzeczony – Grzegorz Hedwig, kajakarz i olimpijczyk – kilkanaście lat temu stracił z powodu tej choroby starszą siostrę. Iga miała wówczas 23 lata. Młodsza siostra Grzegorza również choruje. Natomiast ich mama – Dorota od lat działa w Polskim Towarzystwie Walki z Mukowiscydozą

Partnerzy wydania:





Czy młodzi ludzie mogą być jeszcze zdrowi?

» Gabriela Wolińska

XXI wiek jawi się jako wiek możliwości dla młodych ludzi, którzy w większości od urodzenia wychowywali się w świecie postępującej cyfryzacji. Dostęp do informacji jest na wyciągnięcie ręki, pójście na studia nie stanowi już przywileju, a raczej jest pewnego rodzaju obowiązkiem. Mówiąc krótko, młodzi mają obecnie możliwości jakich nie miały wcześniejsze pokolenia. Udogodnienia te sprawiają jednak, że często starsze pokolenia nazywają współczesną młodzież „słabą”.

Odniesienie to można rozumieć zarówno pod kątem fizycznym jak i psychicznym. Młodzi ludzie żyją mniej ruchu na świeżym powietrzu, częściej w wolnym czasie wybierają aktywności, które nie wymagają od nich zbyt wiele uwagi, jak oglądanie filmów czy seriali na platformach streamingowych, bądź zatopienie się w różnego rodzaju mediach społecznościowych. „Słabi” mogą być również młodzi pod względem psychicznym – w ostatnim czasie coraz więcej młodych decyduje się na wizytę u psychiatry bądź terapeuty, więcej odbiera sobie również życie. Przez ostatnie 10 lat Komenda Główna Policji odnotowała wśród osób poniżej 19. roku życia 1224 udane próby samobójcze. Tym samym samobójstwa stanowią drugą najczęstszą przyczynę śmierci młodych ludzi. Czy to jednak oznacza, że obecne pokolenie jest rzeczywiście „słabe”? Czy może za tymi decyzjami młodych stoi „wiek możliwości”, który nie do końca tym właśnie dla nich jest?

Czy istnieją „łatwe” czasy?

Młodzi ludzie, wchodzący w okres dorosłości, stoją przed nowymi zadaniami rozwojowymi, m.in. ukształtowaniem własnej tożsamości, znalezieniem swojego miejsca w społeczeństwie, życiu zawodowym i osobistym, i w czasach, kiedy stabilność jest mocno zachwiana – okres pandemii, konfliktów wojennych, kryzysu ekonomicznego. Młodzi doradli nagle stają przed faktem, że muszą sami o siebie zadbać. Teoretycznie mają ogromne możliwości, takie jakich nierzadko nie mieli ich rodzice, np. studiowania, podróżowania do najodleglejszych zakątków świata, zdobywania wysokopłatnej pracy, ale to paradoksalnie może wywoływać w nich jeszcze większą presję związaną z oczekiwaniami, porównywaniem się do innych. Do tego jeśli dodamy wpływ mediów społecznościowych kreujących nierealistyczne dla wielu standardy sukcesu, może prowadzić to do poczucia niewystarczalności i obniżenia samooceny. Poza tym mamy także do czynienia z coraz szybszym tempem życia,



Młodzież nie w pełni zdaje sobie sprawę z tego, jakie nieoczywiste konsekwencje pociąga za sobą brak aktywności fizycznej.

nadmianem informacji, dynamicznymi zmianami w wielu obszarach, w tym z kryzysem wartości i autorytetów, co może powodować zagubienie. Świat z jednej strony stoi przed młodymi otworem, a z drugiej ten świat niesie za sobą dużo zagrożeń, niebezpieczeństw, niepewności – zaznacza Monika Potoczek, psycholożka pracująca w zespole Dobre Miejsce oraz fundacji Ostoja.

Psycholożka podkreśla również, że każde pokolenie ma tendencję do określania młodszych jako „jakiegoś”. Nie jest to coś nowego, co pojawiło się w ostatnich latach – już starożytni mieli narzekać na to co wyrośnie z „takiego” młodego pokolenia. Obecnie dla młodych kwestia zdrowia psychicznego przestaje być już tematem tabu. Mówią otwarcie o tym, że czeka ich wizyta u terapeuty, tak samo jak o tym, że będą musieli iść do stomatologa z bólem zębem. Pojawienie się tego tematu na forum może sprawiać wrażenie, że teraz jest na to mod. Monika Potoczek zaznacza jednak, że wstyd, z jakim wcześniej wiązało się prośenie o wsparcie psychiczne, sprawiał, że głośno o tym nie mówiono, co stworzyło wrażenie, że ten problem nie dotyczył chociażby wcześniejszego pokolenia. Dlatego obecnie może się wydawać, że nie ma osoby, która nie korzystałaby z pomocy psychiatry czy psychologa.

Współcześnie młodym przyszło dorastać w mało przychylnych im czasach. Jednak, czy kiedykolwiek istniało coś takiego jak „łatwe” czasy? Wkraczanie w dorosłość i stawianie w niej pierwszych,

samodzielnych kroków zawsze jest trudne oraz wymagające, a okoliczności zarówno polityczne jak i ekonomiczne nie zawsze są i nie zawsze będą sprzyjające.

– Współczesne czasy rzeczywistości są trudne – konflikty zbrojne, okres pandemii, kryzys ekonomiczny, to wyzwania, z którymi muszą radzić sobie młodzi ludzie wchodzący w dorosłość, ale nie tylko oni. Każda epoka ma swoje wyzwania. Teraźniejszość niesie także ze sobą większe możliwości, np. podróżowania, studiowania, pracy, kontaktów z obcokrajowcami itp., myślę, że warto też widzieć te pozytywne strony. Gdybyśmy zapytali ludzi z przeszłości, czy żyli w trudnych czasach, prawdopodobnie odpowiedzieliby twierdząco. Ostatnio byłam w Muzeum Życia w PRL – można śmiało powiedzieć, że to też były trudne czasy dla młodych ludzi – problemy ze zdobyciem własnego mieszkania, nierzadko niemożliwością pójścia na studia czy wyjechania za granicę. Myślę, że nie chodzi o to, by ubolewać nad tym, że żyjemy w trudnych czasach, bo nie mamy wpływu na to, w jakim okresie przyszlismy na świat, tylko zaakceptować sytuację, w której się znajdujemy i spróbować zaadaptować się do zmieniających się warunków. W ten sposób możemy zadbać o siebie. Umiejętność cieszenia się z drobnych rzeczy, dbania o relacje z ludźmi, kontakt z naturą, ale także poznanie siebie, swoich mocnych i słabych stron i odnalezienie swojego miejsca w życiu, może dać dużo wytchnienia i uwolnić się od presji i nadmiernych oczekiwań – podkreśla Monika Potoczek.

W poszukiwaniu magicznej tabletki na dolegliwości

Bezruch i zastanie to kolejne. Dlaczego młodzi mimo obecnych możliwości, w tym szerokiego dostępu do wielu form aktywności, nie decydują się na świadome pracowanie nad swoim ciałem, a w konsekwencji nad zdrowiem fizycznym? Problem z aktywnością u młodych jest złożony i wielopłaszczyznowy. Fizjoterapeuta Krzysztof Kozioł zwraca uwagę na istotną, a zarazem dość prozaiczną kwestię – brak wiedzy. Młodzież, ale nie tylko, nie w pełni zdaje sobie sprawę z tego, jakie nieoczywiste konsekwencje pociąga za sobą brak aktywności fizycznej. Organizm młodych zmuszonych do siedzenia długie godziny w ławkach, a potem przy biurkach, trwa w ciągłym napięciu, które może powodować problemy w odcinku szyjnym kręgosłupa oraz bóle i zawroty głowy. Często jednak młodzi chcą dobrze, robią swojemu organizmowi większą szkodę niż pożytek. Mając świadomość tego, ile czasu spędzają w zastanej, siedzącej pozycji, podejmują nagłą, intensywną aktywność fizyczną np. na siłowni, aby możliwie jak najszybciej nadrobić to, co stracili. Efektem tego jest przeciążenie ciała nieprzystosowanego do tak dużego wysiłku. Krzysztof Kozioł zaznacza, że najlepszym sposobem na rozpoczęcie przygody z aktywnością fizyczną są spacer, które dodatkowo pozwolą zadbać o zdrowie psychiczne młodych.

– Chciałbym zwrócić uwagę na sporą ilość osób nastoletnich, które mają duży problem ze strukturami więzadłowo-torebkowymi czy z chrząstką stawową, właśnie ze względu na brak aktywności, ale nie tylko. Wpływ na to mają również złe nawyki żywieniowe. Niestety bardzo niepopularne jest obecnie spożywanie posiłków bogatych w kolagen. Mówię tutaj o galaretach, kurzych łapkach i innych tego typu produktach. Miałem sporo takich przypadków, gdzie osoba idąc po prostym odcinku, potrafiła skrócić sobie kolano czy staw skokowy. Na to wszystko ma wpływ nasza aktywność fizyczna, ale również to, co spożywamy – zauważa Krzysztof Kozioł.

Czy młodzi mogą być jeszcze zdrowi?

To pytanie, na które trudno znaleźć jednoznaczną odpowiedź. Wpływ na to ma wiele czynników, nie zawsze w pełni zależnych od młodych ludzi. Monika Potoczek wypowiada się dość optymistycznie w tej kwestii, zauważając, że liczy się przede wszystkim odporność psychiczna, umiejętności adaptacyjne i dobre nastawienie. Z kolei Krzysztof Kozioł, jeśli chodzi o aspekt kondycji fizycznej nastoletników, zaznacza, że jeśli młode osoby nie będą chciały i nie będą podejmowały prób wypracowania u siebie nawyku aktywności ruchowej – chociażby spaceru, to ich zdrowie nie małuje się w pozytywnych barwach. Pytanie to wciąż pozostaje w zawieszaniu, a odpowiedź na nie przynieść może obserwacja przyszłości, jaką wybiorą dla siebie młodzi.

Partnerzy wydania:



SĄDECKA KRONIKA FILMOWA



**NIE
UWIERZYCIE,
JEŚLI
NIE ZOBACZYCIE!**

A zobaczyć musicie koniecznie.
Ludzie, wydarzenia, miejsca – wszystko
pozornie znane, ale jakieś inne.
Czas robi swoje... Czasami wrzucicie
się do łez, a innym razem popłaczecie
ze śmiechu.
Na pewno obok tych filmów
nie przejdziecie obojętnie!

**OGLĄDAJ
NA**

dts₂₄

Partnerzy wydania:





Wprowadzenie małych zmian może przynieść duże korzyści naszemu zdrowiu

» Rozmawia: Kinga Gruca



– Zdecydowałam się na dietetykę ze względu na zainteresowanie tym tematem, ale także liczyłam po cichu, że ten kierunek pomoże mi rozwiązać własne problemy – przyznaje Aneta Przetacznik.

Rozmowa z dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem ANETĄ PRZETACZNIK

– **Specjalizujesz się w dietetyce klinicznej i psychodietetyce. Czym różni się one od pracy standardowego dietetyka?**

– Dietetyk kliniczny zajmuje się żywieniem pacjentów w trakcie chorób, mając na celu wspieranie ich leczenia, przyspieszenie rekonwalescencji oraz zapobieganie dalszemu rozwojowi schorzeń. Jego zadaniem jest dostosowanie diety do konkretnej jednostki chorobowej, co wymaga specjalistycznej wiedzy. Taki dietetyk pracuje m.in. z pacjentami onkologicznymi, cukrzycowymi, często w szpitalach, pełniąc kluczową rolę w procesie leczenia.

Z kolei psychodietetyk koncentruje się na emocjonalnych i psychologicznych aspektach jedzenia. Pomaga pacjentom z zaburzeniami odżywiania, takimi jak anoreksja, bulimia czy kompulsywne objadanie się. Jego zadaniem jest edukacja żywieniowa oraz wspieranie

pacjentów w naprawie ich relacji z jedzeniem. Psychodietetyk często współpracuje z psychologami i psychiatrą, tworząc zespół, który kompleksowo zajmuje się zdrowiem psychicznym i fizycznym pacjentów.

– **Gdzie zatem pracujesz na co dzień?**

– Zajmuję się prowadzeniem podopiecznych online, głównie pacjentów z nadwagą i otyłością, a także tych, którzy borykają się np. z cukrzycą typu II, insulinoopornością, niedoczynnością tarczycy, czy z zaburzeniami lipidowymi. Niestety często wspomniane jednostki chorobowe lub zaburzenia są konsekwencją nieprawidłowego stylu życia.

Coraz częściej organizuję także warsztaty dietetyczne dla dzieci. Moja przygoda z edukacją zdrowotną zaczęła się w Kolejarzu Stróże, gdzie prowadziłam pierwsze prelekcje dla najmłodszych. To właśnie tam narodziła się moja pasja do tego rodzaju pracy, co zaowocowało opracowaniem

REKLAMA

AUTO-COMPLEX

NOWY ACTYON

Dostępny dla Ciebie w przedsprzedaży już dziś!

SSANGYONG

BY KGM

Auto-Complex
Wielogtowy 188 / Nowy Sącz
tel. 18 443 22 33
www.auto-complex.pl

SSANGYONG

BY KGM

Auto-Complex
Wielogtowy 188 / Nowy Sącz
tel. 18 443 22 33
www.auto-complex.pl

Partnerzy wydania:



programów dla przedszkoli i szkół. Posiadam również kurs wychowawcy kolonijnego, co umożliwia mi opiekowaniem się dziećmi na koloniach, a przy okazji prowadzeniem dla nich warsztatów dietetycznych. Widzę również rosnącą potrzebę współpracy z fundacjami, które inwestują w dietetyków, co otwiera przede mną wiele nowych możliwości zawodowych.

Pracuję także w Fundacji w Stróżach, gdzie co miesiąc prowadzę prelekcje dla blisko 100 pacjentów, co daje mi ogromną satysfakcję. Cieszę się, że mam szansę pomagać i wspierać ludzi w drodze do zdrowszego stylu życia. Oprócz tego, przyczyniam się do układania jadłospisu dla uczestników turnusów – zarówno dla osób z określonymi jednostkami chorobowymi, jak i tych na standardowej diecie.

- Jak zaczęła się Twoja przygoda z dietetyką?

- Moja historia z dietetyką zaczęła się tak naprawdę od najmłodszych lat. Nie należałam do dzieci o zgrabnej sylwetce – miałam lekką nadwagę, co stało się powodem różnych niewinnych przytyków ze strony otoczenia. Jako nastolatka chciałam zadbać o szczupłą sylwetkę, dlatego szukałam szybkich rozwiązań, by schudnąć. Moje posiłki sprowadzały się do sucharków i jogurtu naturalnego w ciągu całego dnia. Pamiętam, że gdy miałam 16 lat, zaczęły pojawiać się pierwsze problemy zdrowotne, wynikające z takiego trybu odżywiania. Mimo wszystko osiągnęłam swój cel – schudłam. Jednak na takim modelu żywieniowym nie dało się przecież długo funkcjonować. Wpadłam w błędne koło: najpierw chudłam, potem nie potrafiłam na takiej diecie długo się utrzymać, więc przybierałam na wadze, co wywoływało wyrzuty sumienia, więc znowu wprowadzałam restrykcję i tak zamykało się błędne koło odchudzania.

Kończąc liceum, zastanawiałam się, jaki kierunek studiów wybrać. Zdecydowałam się na dietetykę ze względu na zainteresowanie tym tematem, ale także liczyłam po cichu, że ten kierunek pomoże mi rozwiązać własne problemy. Ku mojemu zdziwieniu, studia tylko pogłębiły te trudności. Mimo że w tygodniu trzymałam zdrową dietę i regularnie chodziłam na siłownię, to w weekendy pozwalałam sobie na więcej, i tak wracało błędne koło odchudzania. Paradoksalnie, presja bycia studentką dietetyki i oczekiwania społeczne, aby być wzorem zdrowego żywienia, tylko pogarszały sytuację.

Pandemia COVID-19, a tak naprawdę ciągle przesiadywanie w domu skłoniło mnie do refleksji nad odżywianiem, co doprowadziło do postawienia na zbilansowane posiłki i zdrową relację z jedzeniem. To zapoczątkowało moje zainteresowanie psychodietetyką, częściowo opartą na własnych doświadczeniach.

Moje prace – licencjacką i magisterską poświęciłam zaburzeniom odżywiania wśród studentów dietetyki i innych kierunków. Moje badania zaowocowały aplikacją naukową opublikowaną w międzynarodowym czasopiśmie „Nutrients”. To był ważny krok w moim rozwoju zawodowym.

- Jakie jest Twoje podejście do odżywiania?

- Stawiam na zdrowe podejście do tematu dietetyki. Jestem zwolennikiem zasady 80/20, czyli 80 proc. – starajmy się odżywiać zdrowo, a 20 proc. to miejsce na produkty rekreacyjne, mniej wartościowe. Dieta 80/20 sprawia, że nie trzeba rezygnować z ulubionych produktów. Tym samym łatwiej utrzymać nam nawyki żywieniowe na stałe.

Zgodnie z definicją WHO – zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także dobrostan psychiczny. Ważne jest stopniowe wdrożenie praktyk żywieniowych, gdyż nie wszystkiemu jesteśmy w stanie sprostać od razu. Często niewłaściwe nawyki żywieniowe kształtowaliśmy od najmłodszych lat, dlatego też potrzeba czasu, aby zmienić je na właściwe. Jestem przeciwniczką wszelkich modnych diet i niezdrowych rozwiązań. Dzięki stopniowemu wprowadzaniu zdrowych nawyków żywieniowych możemy liczyć na długofalowy efekt. Wprowadzenie małych zmian w ciągu dnia może dać duże korzyści dla naszego zdrowia!

- Jakie dałabyś praktyczne wskazówki dla osób, które chcą zacząć zdrowo się odżywiać?

- Zaczęłabym od podstaw: Wprowadź warzywa i/lub owoce do każdego posiłku, ponieważ to bogactwo składników odżywczych. Staraj się jeść minimum 400 gramów warzyw i owoców w ciągu dnia, większe ilości to dodatkowe korzyści dla Twojego zdrowia. Spożywaj codziennie garść ulubionych orzechów, które zmniejszają ryzyko m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy typu II. Zastąp produkty pszenne pełnoziarnistymi dla większej ilości witamin z grupy B, żelaza i cynku, a także przede wszystkim błonnika pokarmowego, dzięki któremu m.in. będziemy syci na dłużej, co sprzyja redukcji. Zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne. Zamień czerwone mięso na drobiowe. Wprowadź do diety przynajmniej dwie porcje strączków w ciągu tygodnia. Wprowadź dwie porcje ryb w ciągu tygodnia zwłaszcza morskich tłustych (np. losoś), które są źródłem m.in. kwasów tłuszczowych omega-3. Zamiast kolorowych napojów wybierz wodę. Zwiększ codzienną spontaniczną aktywność fizyczną – np. wybieraj schody zamiast windy, zaparkuj autem dalej od miejsca pracy, wysiądź przystanek wcześniej z autobusu, aby się przejść. Dzięki spontanicznej aktywności fizycznej łatwiej jest utrzymać prawidłową masę



Niestety wielu z nas szuka suplementów i modnych diet na szybką redukcję nadmiernych kilogramów, zamiast skupić się na fundamentach zdrowego odżywiania.

ciała. Zmniejszysz również ryzyko występowania zespołu metabolicznego, chorób sercowo-naczyniowych oraz śmiertelności z jakiegokolwiek przyczyny. Niestety wielu z nas szuka suplementów i modnych diet na szybką redukcję nadmiernych kilogramów, zamiast skupić się na fundamentach zdrowego odżywiania. Podstawowe zasady mogą wydawać się nudne, ale to one przynoszą największą korzyść zdrowotnych.

- Jak prawidłowo komponować posiłki?

- Należy zadbać o odpowiednią proporcję poszczególnych grup produktów. Różnokolorowe warzywa i owoce powinny stanowić połowę talerza, ćwiartkę talerza powinny stanowić produkty zbożowe pełnoziarniste np. pieczywo pełnoziarniste, makarony razowe, ryż brązowy, kasze, płatki zbożowe. Kolejną ćwiartkę powinny stanowić źródła białka np. nasiona roślin strączkowych, niskotłuszczowe produkty mleczne, ryby, jaja, drób, orzechy. Uzupełnieniem zdrowego talerza jest dodanie niewielkiej ilości tłuszczu pochodzenia roślinnego jak np. oliwy z oliwek. Kluczem do sukcesu to również prostota i dostępność składników. Ważne, aby unikać zniechęcenia przez zbyt skomplikowane przepisy czy brak

dostępnych składników w popularnych marketach.

- Jak wygląda współpraca z dietetykiem?

- Myślę, że współpraca z podopiecznymi może się nieco różnić wśród różnych dietetyków. Ja postaram się opisać jak to wygląda u mnie w praktyce. W pierwszym etapie proszę podopiecznego o szczegółowe uzupełnienie wywiadu żywieniowego oraz przesłanie wyników badań, o ile to konieczne. Na tej podstawie tworzę spersonalizowany plan żywieniowy oraz zalecenia pod daną jednostkę chorobową, tryb życia, preferencje oraz możliwości podopiecznego. Wszystkie zmiany wprowadzane są stopniowo, aby pacjent miał czas na adaptację. Konsultacje online trwają od 45 minut do godziny. W trakcie współpracy staram się

podopiecznego wspierać w tym niełatwym procesie, wspólnie rozwiązujemy napotkane trudności. Podopieczny ma również możliwość zadawania nielimitowanych pytań. Co dwa tygodnie pacjent raportuje swoje samopoczucie, efekty, ocenia posiłki itp.

- Jak długo trwa taka praca z dietetykiem?

- To zależy od celów danego podopiecznego – ile chce schudnąć (optymalne tempo utraty wagi to 2-4 kg miesięcznie), czy choruje na jednostki chorobowe, czy chce poprawić nawyki żywieniowe na stałe.

- Widok efektów pracy z pacjentem daje satysfakcję?

- Zdecydowanie! Pozytywne opinie pacjentów i ich rezultaty to ogromna motywacja do dalszej pracy.

Anetę Przetacznik można znaleźć na instagramie: dietetyk_am lub na stronie internetowej <https://dietetykanetamatusik.pl/>.

Partnerzy wydania:



Jesienna Muszyna kusi atrakcjami



Odwiedzać popularne uzdrowisko nad Popradem warto nie tylko latem czy zimą. Także jesienią jest ono równie pięknie a październikowe słońce zachęca do spacerów w barwach żółci, brązów i czerwieni. Do najciekawszych atrakcji, z jakich warto skorzystać podczas pobytu jesiennych pobytów w Muszynie należą:

- **Zamek „Baszta” w Muszynie** - to z pewnością jedno z najważniejszych miejsc, jakie trzeba zobaczyć w Muszynie. Zamek został zrekonstruowany pod koniec 2023 r. Czytelnicy National Geographic Traveler Magazine przyznali mu tytuł CUDU POLSKI 2024. Sam zamek w Muszynie powstał pod koniec XIV wieku jako warownia obronna. W XV wieku został najechany i zniszczony przez Węgrów. Został odbudowany w stylu renesansowym. Pod koniec wieku XVI budowlę strawił pożar i popadł w ruinę. Obecnie po intensywnych pracach restauratorskich turyści mogą podziwiać panoramę Muszyny i okolic z wieży zamkowej oraz tarasu widokowego a także oglądać wystawę poświęconą historii zamku.

- **Wieża widokowa na Malniku.** Ostatnio coraz większą popularnością cieszą się wieże widokowe budowane na wielu szczytach Beskidu Sądeckiego i nie tylko. Taka atrakcja powstała także w Muszynie a konkretnie na górze Malnik (725 m n.p.m.), położonej w zachodniej części Gór Leluchowskich. Wyprawę na Malnik zaczynamy z ulicy Ogrodowej w Muszynie, dalej podążając żółtym szlakiem. Przy dobrej pogodzie z Malnika zobaczymy Jaworzynę, Radziejową, Wysoką oraz szczyty tatrzańskie. 42-metrowa, drewniana wieża kosztowała blisko 2 mln zł. Oglądane z wieży na Malniku wschody i zachody zapierają dech w piersiach. Zdecydowanie warto odwiedzić to uroczne miejsce.

- **Rynek i zabytkowe piwnice pod ratuszem.** Wiele lat temu w piwnicach pod muszyńskim rynkiem składowano wino oraz towary, które przywożono z Węgier. Na ruinach tych piwnic zbudowany został ratusz. W 2010 r. w Muszynie po raz pierwszy dzięki badaniom radiolokacyjnym zlokalizowano piwnice pod ratuszem a następnie, kilka lat później, wykonano odkrywkowe badania archeologiczne. Badacze pozyskali wiele ciekawych zabytków archeologicznych, bliżej poznali dzieje Muszyny oraz odsłoniли monumentalne XVI-wieczne, kamienne relikty piwnic, w których krakowscy biskupi składowali wino. Znalezione między innymi monety, fragmenty ubiorów, zabawki, przedmioty codziennego użytku, naczynia i inne. W piwnicach można zwiedzać odtworzone więzienie, w tym salę tortur oraz napić się kawy w kawiarence. Funkcjonuje również Centrum Informacji Turystycznej. Zabytkowe piwnice udostępniane są do zwiedzania bezpłatnie, od godz. 9.30 do 17.30. Obecny ratusz w Muszynie wybudowany został w latach 2019-2021. Nawiązuje swoją architekturą do XIX-wiecznych budowli w Galicji.

- **Park rodzinny nad Szczawnikiem.** Uruchomiony na wiosnę tego roku Park Rodzinny nad potokiem Szczawnik pozwala na rekreację dla całych rodzin. Na terenie położonym po obu stronach Szczawnika znajduje się zamek, dwie pijalnie wody mineralnej, siłownie plenerowe z wieloma urządzeniami do ćwiczeń, plac zabaw dla dzieci, boisko do gier zespołowych, pumtrack, street workout, wiaty wypoczynkowe. Teren Parku stanowi również idealne miejsce do plażowania oraz do jazdy na rowerze - pozwala na to

biegnąca przez park ścieżka rowerowa, łącząca się z zielonym szlakiem prowadzącym na Jaworzynę.

- **Cerkwie.** W okolicach Muszyny warto odwiedzić zabytkowe drewniane świątynie, jakimi są cerkwie należące do tzw. „klucza muszyńskiego”, wpisane na listę obiektów Małopolskiego Szlaku Architektury Drewnianej. Podziwiać możemy 10 takich wspaniale zachowanych obiektów, znajdujących się na terenie Gminy Muszyna. Są to między innymi: Cerkiew pw. Św. Kośmy i Damiana w Wojkowej i Cerkiew pw. Św. Dymitra w Szczawniku. Cerkiew w Szczawniku była łemkowską cerkwią drewnianą pw. św. Demetriusza (Dymitra). Powstała najprawdopodobniej w 1841 r. Obecnie jest to filialny kościół katolicki parafii w Złockiem. Pozostałe świątynie to: Cerkiew pw. Św. Łukasza w Jastrzębiku, Cerkiew pw. Św. Dymitra w Leluchowie, Cerkiew pw. Św. Michała Archaniola w Dubnem, Cerkiew pw. Św. Kośmy i Damiana w Miliku, Cerkiew pw. Zaśnięcia Bogurodzicy w Andrzejówce, Cerkiew pw. Św. Michała Archaniola w Żegiestowie, Cerkiew pw. Św. Dymitra w Złockiem oraz Cerkiew pw. Św. Jakuba Młodego Apostoła w Powroźniku.

Ta ostatnia w 2013 r. została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

- **Ogrody.** Stanowią jedną z najbardziej rozpoznawalnych atrakcji uzdrowiska. Po ogrodach ciągnących się od pijalni Antoni można spacerować przez większą część roku. Jesienią są one szczególnie piękne. Przechadzając się ogrodowymi alejkami można podziwiać rzeźby inspirowane postaciami greckich bogów oraz pory roku. Otoczenie ogrodów sprzyja relaksacyjnym spacerom oraz odpoczynkowi. Szmerze płynący strumyk, pięknie pachnące kwiaty. W ogrodach można podziwiać także egzotyczne gatunki zwierząt, takie jak: białe daniela, alpaki oraz miniaturowe kózki nigeryjskie. Zwiedzających przyciągają także kolorowe egzotyczne ptaki pochodzące z różnych zakątków świata: długowieczny żuraw mandżurski, paw indyjski czy kaczka mandarynka. Jest także srebrny bażant, czarne labędzie oraz różnokolorowe papugi.

Jak widać atrakcji w nad popradzkim uzdrowisku nie brakuje. Muszyna poleca się na jesień!



Partnerzy wydania:





Dzieciom podano przeterminowane szczepionki

»→ Kinga Nikiel-Bielak

Córka dostała wezwanie na policję w charakterze świadka z artykułu 160 kodeksu karnego. Nie widzieliśmy, o co chodzi – zaczyna swoją opowieść nasz Czytelnik. Dopiero w komendzie młoda kobieta dowiedziała się, że jej mała córka została zaszczepiona przeterminowaną szczepionką. Sytuacja miała miejsce w lutym w jednej z przychodni w Nowym Sączu. Policyjne przesłuchanie było w sierpniu. Sprawą zajmuje się między innymi Prokuratura Rejonowa w Nowym Sączu.

– Czy ta szczepionka jest ważna i działa? A może szczepienie trzeba powtórzyć? Jeśli tak, to czy to dziecku nie zaszkodzi? – zastanawiał się nasz Czytelnik, martwiąc się o swoją wnuczkę. O sprawie powiadomił nas niedługo po tym, jak sam się o niej dowiedział. Przyznał, że zawsze miał ośrodki zdrowia za instytucje godne zaufania. Przekonał się jednak, że i tam trzeba uważać.

– Nikt nie dzwonił z przychodni, żeby poinformować nas o tym, co się stało. Moim skromnym zdaniem nie poinformowanie rodziców o takiej sytuacji jest karygodne. Przeterminowany lek, a w tym przypadku szczepionka, to nie artykuł spożywczy po terminie, po którym można ewentualnie dostać rozstroju żołądka i problemy gastryczne. Do takiego niedopatrzania nie powinno dojść – podkreślał mieszkaniec Nowego Sącza.

Bez wahania postanowiliśmy zgłębić temat. Swoje pierwsze pytania skierowaliśmy do sądeckiej policji.

– W tej sprawie Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Sączu prowadzi postępowanie z art. 160 § 2 k.k. Z uwagi na dobro prowadzonego postępowania nie udzielamy więcej informacji w tej sprawie – przekazała nam pod koniec sierpnia komisarz Justyna Basiaga, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu.

Jak sprawdziliśmy, artykuł 160 kodeksu karnego mówi o narażeniu na niebezpieczeństwo. Paragraf drugi brzmi dokładnie: „Jeżeli na sprawcy ciąży obowiązek opieki nad osobą narażoną na niebezpieczeństwo, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna

Trochę szerszy obraz sytuacji ujrzeliśmy dzięki informacjom uzyskanym od przedstawicieli sanepidu. Przekazano



Przeterminowanymi preparatami zaszczepionych zostało sześcioro dzieci.

nam między innymi, że „incydent” zgłoszono Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Nowym Sączu 19 marca za pośrednictwem pisma. Przeterminowanymi preparatami zaszczepionych zostało sześcioro dzieci. Jedno z nich przyjęło 7 lutego 2024 roku szczepionkę ważną do stycznia 2024 r. Z kolei 15 lutego zaszczepiono troje dzieci, a daty ważności ich dawek to: wrzesień i październik 2023 oraz styczeń 2024. 27 lutego przeterminowaną szczepionkę otrzymało dwoje dzieci i w tych przypadkach ważność preparatów określona była na wrzesień 2023 oraz styczeń 2024.

Szczepionka, jaką podano małuchom, to RotaTeg, a stosuje się ją w celu ochrony przed infekcją wywołaną przez rotawirusy.

– W przychodni, w której dokonano ww. szczepień, przeprowadzono kontrole sanitarne, które potwierdziły powyżej opisane zdarzenie. W dniu kontroli nie stwierdzono na stanie przychodni przeterminowanych szczepionek. Wszystkie preparaty posiadały aktualną datę ważności. Okazano również protokoły utylizacji przeterminowanych szczepionek – poinformowała nas Beata Słaska, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Nowym Sączu.

W rejestrze Niepożądanych Odczynów Poszczepiennych, który prowadzi przychodnia, nie odnotowano żadnych tego typu zdarzeń. Takie zgłoszenia nie wpłynęły też do PSSE w Nowym Sączu.

– Ustalono również, że kierownik placówki wystąpił do

kierownika Poradni Chorób Zakaźnych z prośbą o wskazanie schematu postępowania z dziećmi, którym podano przeterminowaną szczepionkę. Zgodnie z zaproponowanym przez lekarza trybem postępowania doznaczono pięcioro z ww. dzieci. U jednego z nich nie było to możliwe, gdyż dziecko ukończyło 32. tydzień życia – opisywała Beata Słaska.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny wyjaśniła, że sprawa podania przeterminowanych preparatów powinna być rozpatrywana jako zdarzenie medyczne, dlatego zgłoszenie wraz z protokołem pokontrolnym zostało przekazane do Nowosąddeckiej Powiatowej Izby Pielęgniarek i Położnych oraz Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego. Odnosi się to do art. 67 Prawa farmaceutycznego, który mówi między innymi o stosowaniu produktów leczniczych, których termin ważności już upłynął.

– W dniu 16.05.2024 r. zostało przekazane do prokuratora Prokuratury Rejonowej w Nowym Sączu zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa dokonanego poprzez podanie małoletnim przeterminowanego preparatu szczepionkowego. W dniu 22.08.2024 r. wpłynęło do PSSE w Nowym Sączu zawiadomienie o wszczęciu w dniu 04.07.2024 r. dochodzenia o przestępstwo z art. 160 par. 2 k.k. i obecnie organy ścigania prowadzą postępowanie w tej sprawie – zaznaczała pod koniec sierpnia przedstawicielka sądeckiego sanepidu.

MSWiA

Z prośbą o komentarz w tej sprawie zwróciliśmy się również do przedstawicieli Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Krakowie, któremu podlega nowosąddecka przychodnia, w jakiej doszło do opisywanej sytuacji. W odpowiedzi, którą uzyskaliśmy 23 września, podkreślano, że „dla SP ZOZ MSWiA w Krakowie bezpieczeństwo i zdrowie pacjentów są priorytetem” i jego dyrektor „niezwłocznie podjął przewidziane prawem działania”.

Jak przekazał nam dyrektor SP ZOZ MSWiA w Krakowie Michał Zabojszcz, o sprawie poinformowano Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Nowym Sączu oraz producenta szczepionki. Zdarzeniem zajęły się także: Małopolski Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny, Policja, Prokuratura oraz Nowosąddecka Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych.

– Ponadto w przychodni została wszczęta kontrola wewnętrzna. Natomiast rodzice dzieci zostali poinformowani przez lekarza pediatrę o unieważnieniu szczepienia i wyrazili zgodę na kontynuowanie szczepień według zaproponowanych schematów. Podkreślamy, że u żadnego z sześciorga zaszczepionych dzieci nie wystąpiły niepożądane odczyny poszczepienne. Aktualnie szpital oczekuje na wyniki postępowań prowadzonych przez właściwe organy (Policję, Prokuraturę oraz Nowosąddecką Okręgową Izbę Pielęgniarek

i Położnych) – poinformował nas dyrektor Zabojszcz.

Prokuratura

W wrześniu skontaktowaliśmy się też z Prokuraturą Rejonową w Nowym Sączu. Prokurator Rejonowa Sylwia Lenart-Cabała przekazała nam wówczas, że nadzorowane przez prokuraturę postępowanie toczy się „w sprawie” i nikomu nie przedstawiono jeszcze zarzutów.

– Postanowieniem prokuratora dochodzenie zostało przedłużone do dnia 4 października 2024 roku. Aktualnie w dalszym ciągu trwają przesłuchania świadków. W zależności od treści ich zeznań podjęte zostaną dalsze stosowne czynności – informowała prokurator Lenart-Cabała.

Jak wyjaśniła w rozmowie z nami, prokuratura weryfikuje, czy działanie miało charakter umyślny czy nieumyślny. W przypadku umyślnego działania taki czyn zagrożony jest karą pozbawienia wolności od trzech miesięcy do pięciu lat. Jeśli natomiast czyn miałby charakter nieumyślny, to podlega karze grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do roku, jednak w takiej sytuacji ściganie przestępstwa następuje tylko na wniosek pokrzywdzonego – w tym przypadku rodziców zaszczepionych dzieci.

Z prokuratorem rozmawialiśmy ponownie 14 października. Do tej pory przesłuchani zostali już rodzice wszystkich pokrzywdzonych w tej sprawie dzieci. Ponadto w charakterze świadka przesłuchano pielęgniarkę.

– Ona została przesłuchana z pouczeniem o artykule 183 Kodeksu Karnego, czyli ewentualnie mogła się uchylić od odpowiedzi na pytanie, jeśli ta odpowiedź mogłaby ją narazić na odpowiedzialność karną. Trwa analiza materiałów. Będziemy się zastanawiać, jakie czynności w dalszym ciągu podejmować. Nikomu nie przedstawiono zarzutów i postępowanie nie zostało jeszcze zakończone – przekazała nam Sylwia Lenart-Cabała.

Artykuł 183. Kodeksu Karnego dotyczy naruszania przepisów w postępowaniu z odpadami. A jakie działania ma jeszcze w planach prokuratura? Prawdopodobnie uzyskiwana będzie dokumentacja medyczna dzieci i rozważane jest powołanie biegłego, aby ustalić, czy podanie przeterminowanych szczepionek mogło narazić maluchy na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia. Trzeba ustalić też, czy działanie miało charakter nieumyślny. W takim przypadku podlega pod art. 160 paragraf 3, co jest ścigane na wniosek. Wiadomo, że jeden wniosek został już złożony.

Partnerzy wydania:



OD **1986** ROKU



DOŚWIADCZENIE
I PROFESJONALIZM



RESTAURACJE
I HOTELE

MAGIK

pralnia

KLIENCI
INDYWIDUALNI

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

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



15+ PUNKTÓW
PRZYJĘĆ

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



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

www.pralniamagik.pl

Partnerzy wydania:



W Nowym Sączu zniszczono pomnik przyrody

»→ Jerzy Widel



Barierka chroniąca przez lata źródło „jajczanki”.



Od lewej Witold Konieczny, Bogusław Kozub.

„Kto jajczaną wodę pił/ nie chorował, długo żył”. To fragment wiersza Bogusława Kozuba, mieszkańca Nowego Sącza pt. „Zamach na źródło historii miasta” napisany kilka tygodni temu na okoliczność zniszczenia pomnika przyrody nieożywionej – źródła „Wspomnienie” w Nowym Sączu. Dokonali tego pracownicy przebudowywanej linii kolejowej Nowy Sącz – Chabówka w ramach wielkiego projektu magistrali kolejowej Nowy Sącz – Piekietko – Podłęże.

Poeta-amator pan Kozub w swoim wierszu ostrzega: „Jak wodę zniszczycie panowie z kolei/ przepowiadam srogo – pociąg się wykołei/ cesarz Józef Franciszek I/ kolej nam zostawił/ a źródła nie ruszał/ bo się wodą bawił”. To smutny liryczny wiersz poświęcony jednemu w tym mieście źródłu wody leczniczej znanej mieszkańcom miasta pod popularną nazwą „jajczanka” o smaku zgniłych jaj. Zaś fachowa nazwa brzmi (brzmiała?) źródło wód

siarczkowych typu wodorowęlanowo – wapniowo – magnezowa ze składnikiem swoistym dwutlenkiem węgla i siarkowodoru. Niejeden Czytelnik DTS się zdziwi, o co tyle hałasu? Było źródło, nie ma. Nic wielkiego się nie stało. A stało się jednak!

– Odkąd pamiętam, źródło wody siarkowej było od zawsze – mówi 80-letni Witold Konieczny. – Mieszkam niedaleko przy ul. Jagiellońskiej i rodzice mi opowiadali, że do źródła nieopodal torów kolejowych, poniżej byłego Urzędu Wojewódzkiego (1975–1989) chodzili rzesze ludzi, by nalewać wodę leczniczą do butelek, kubków i pić. Dziadek Julian opowiadał mi, że źródło tryskało od zawsze ze zbocza stoku i kiedy budowano linię kolejową w 1883 r., budowniczy trasy ujęli je w rury ceramiczne i poprowadzili pod torami w pobliże potoku Żeglarka. Źródło było jeszcze dwa lata temu. Tam była wcześniej pompa i studnia ocembrowana, a także tablica z opisem wartości chemicznych wody leczniczej. Wszystko zdewastowano. Ostał się jedynie

plotek wokół nieczynnego źródła. Pracownicy budujący nową trasę kolejową powiedzieli mi, że mury oporowe z betonu sięgają 6 metrów w głąb ziemi. No to, nie ulega wątpliwości, że wodę mineralną wręcz zabetonowano i popłynęła podskórnie nie wiadomo, w którą stronę stoku. Bo przecież źródło całkiem nie wyschło.

Pan Witold Konieczny przed dziesięć laty, zanim wandalnie nie zdążyli zniszczyć tablicy z opisem źródła „Wspomnienie”, bo taką nazwę nadali mu naukowcy z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, badając skład chemiczny wody, zanotował na kartce, że jest to woda siarczanowa H2S–58,16mg/dm3. Mineralizacja 690 mg/dm3. Podstawowe kationy K, Na, Mg. Pozostałe Ba, Sr, Zn, Lit. Podstawowe aniony: CL, SO4, HCO3, CO2, BO3, HBO2. A więc woda lecznicza bardzo bogata w minerały.

Naukowiec z AGH Lucyna Rajchel w wydanym w 2013 r. opracowaniu pt. „Źródła wód

mineralnych i leczniczych Popradzkiego Parku Krajobrazowego”, a więc leżących nieopodal Nowego Sącza, stwierdziła, że kąpiele w tych wodach (siarczkowych) zalecane są w chorobach zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, reumatoidalnym zapaleniu stawów, stanach pourazowych narządów ruchu, chorobach dermatologicznych. Wody te zawierają związki siarki, co nadaje im nieprzyjemny smak i zapach, stąd są niechętnie pite przez chorych. Stosowane w kuracji pitnej mają działanie odczulające, odtruwające a poza tym powodują pobudzenie wydzielania żółci i soku trzustkowego. Są zalecane w chorobach przewodu pokarmowego, zaburzeniach przemiany materii i w zatruciach metalami ciężkimi. Wody siarczkowe stosujemy w celach leczniczych wyłącznie z zalecenia lekarza.

– Znałem ludzi, którzy korzystali z tej wody niemal co tydzień, bo tak im zalecili lekarze – mówi 81-letni Bogusław Kozub. – Mój ojciec po II wojnie pracował w Urzędzie Skarbowym w budynku nad

źródłem i często po pracy chodziłszy po wodę leczniczą. W latach 60. i 70. mnóstwo ludzi tutaj przychodziło. Widocznie im woda pomagała. Moja rodzina też z niej korzystała, chociaż przyznam, smak i zapach „jajczanki” był odpychający. Ale zdrowo śmierdziała. A teraz przepadła.

Nowy Sącz mimo posiadania źródła „Wspomnienie” nigdy nie stał się uzdrowiskiem, bo to jedno źródło było mimo wszystko za małe. Ale przez dziesiątki lat ujęcie tej wody leczniczej nad Żeglarką było swoistą atrakcją turystyczną i źródłem wody poprawiającej zdrowie i sprzyjającej leczeniu w niektórych chorobach. Teraz zaprzestano bić w studni, ale przecież woda nie wyparowała. Budowniczy trasy kolejowej nie pomyśleli wcześniej, jak źródło ochronić. Tym samym zniszczyli pomnik przyrody nieożywionej i powinni ponieść konsekwencje. Może zaproszę ródźdkarzy, którzy odnajdą tę wodę mineralną i uruchomią ponownie źródło, nomen omen „Wspomnienie”.

Partnerzy wydania:



Spotkania przyjazne sensorycznie

Od 27 października w Małopolskim Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu odbędzie się cykl spotkań zatytułowany „Lekcje słuchania – przyjazne sensorycznie spotkania muzyczno-edukacyjne dla dzieci i dorosłych”. Jak narodził się pomysł na przeprowadzenie tego cyklu?

AŁ: Inicjatywa wyszła właśnie od nas, od Małopolskiego Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu. Pomysł narodził się po pierwszej współpracy z Grażyną Grobelną-Przybyło. W ubiegłym roku zagościła u nas ze spektaklem „Ziarenko”. Było to wydarzenie przyjazne sensorycznie skierowane do grup przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Zainteresowanie jakie wzbudził ten spektakl przerosło nasze oczekiwania i pokazało, że warto urozmaicać ofertę o wydarzenia artystyczne skierowane do dzieci z nadwrażliwościami sensorycznymi, w tym w spektrum autyzmu, które mogą być wykluczane z udziału w masowych przedsięwzięciach jak spektakle czy koncerty. Dlatego postanowiliśmy pozyskać środki na takie wydarzenie artystyczne w ramach Krajowego Programu Odbudowy. Cykl, który my proponujemy składa się ze szkolenia oraz spotkań muzyczno-edukacyjnych adresowanych do dzieci i dorosłych. Oferta koncertów skierowana jest do grup zorganizowanych oraz słuchaczy indywidualnych, dzieci nadwrażliwych sensorycznie w tym w spektrum autyzmu. Jednak zachęcamy również do udziału wszystkie grupy przedszkolne - nie różnicujemy dzieci. Podkreślamy, że program jest przygotowany i przyjazny właśnie dzieciom ze specjalnymi potrzebami, ale każde dziecko jest mile widziane. Ponadto koncerty oferujemy również w weekendy. Bilety w przystępnych cenach można kupić w kasie SOKOŁA.

Cykl będzie składał się z trzech spotkań. Jak będą one przebiegały?

GG: Naszym założeniem było wyreżyserowanie koncertów przyjaznych sensorycznie. Mamy taką intencję, że to co jest odpowiednie dla odbiorców w spektrum autyzmu, jest również przyjazne odbiorcy o typowych potrzebach. Dzieci w spektrum autyzmu, czy z różnymi innymi trudnościami rozwojowymi, wymagają spokojnego i systematycznego rodzaju analogowego podejścia do obcowania ze sztuką. One potrzebują żywego udziału w procesach, dlatego mamy nadzieję, że ta forma, którą proponujemy będzie odpowiednia.

AŁ: Staraliśmy się zadbać o to żeby przestrzeń, w której odbywać się będą

koncerty była komfortowa. Zwracaliśmy uwagę również na to czy jest ona dla każdego dostępna, to znaczy jest winda a widownia nie ma stopni. Chcieliśmy, aby miejsce naszych spotkań było jak najbardziej przyjazne, zrezygnowaliśmy z krzesel na rzecz siedzenia na podłodze na wygodnych poduszkach. Dlatego też zachęcamy, aby nasi uczestnicy zmienili przed zajęciami obuwie na wygodne, lekkie buty. Muzyka podczas zajęć będzie wykonywana na żywo.

Czego można się spodziewać uczestnicząc w Lekcjach słuchania? Na co trzeba się przygotować?

GG: Każda lekcja będzie miała trochę inny charakter. W niektórych będzie więcej aspektów koncertowych, w innych więcej teatralnych. Przewidujemy aktywności ruchowe, słuchowo-ruchowe oraz zabawę z muzyką, aktywne słuchanie. Ponadto do każdej lekcji mamy przygotowaną specjalnie zaprojektowaną książeczkę. Znajdują się w niej różne zadania, ćwiczenia, lamigłówki, ale także pomoce, które będą przydatne podczas słuchania muzyki i przygotowują słuchacza do odbioru wykonywanych dzieł. Na słuchaczy czeka też część teatralna, będzie ona polegała na przedstawieniu tekstu np. piosenki wraz z żywą muzyką oraz scenografią, powstającą na epidiaskopie - czyli takim dawnym rzutniku. Przewidujemy również zadania graficzne oraz zagadki słuchowe. Te wszystkie aktywności będą się ze sobą przeplatać, tak aby spędzić to 45 minut w możliwie najciekawszy sposób.

AŁ: Naszym założeniem jest to, aby opiekunowie i dzieci czuli się przez nas rozumiani. Zdajemy sobie sprawę z tego, że podczas koncertu mogą się zdarzyć sytuacje trudne. Mamy świadomość tego, że np. okrzyk, podskok, głośny komentarz to jest spodziewana reakcja na emocje, których będą doświadczać dzieci biorące udział w tych koncertach.

Dlaczego to właśnie muzyka stała się narzędziem do przeprowadzenia tego cyklu?

AŁ: My jako instytucja kultury, nie mieliśmy do tej pory oferty, którą moglibyśmy skierować do tej grupy odbiorców. Dlatego postanowiliśmy, że jeżeli tylko nadarzy się okazja, aby pozyskać środki, to stworzymy taki program z myślą o dzieciach z nadwrażliwościami oraz w spektrum autyzmu. Tym bardziej, że jest to podyktowane realną potrzebą stworzenia miejsca dla najmłodszych o specjalnych potrzebach, gdzie będą czuły się komfortowo i bezpiecznie.

GG: Muzyka dla odbiorcy jest bardzo ulotną i abstrakcyjną sztuką, bo trwa w czasie. Pozwala jednak doświadczyć czegoś niepowtarzalnego, osobistego, a także w jednym czasie działać wspólnie, w tym samym pulsie bez słów, czerpiąc satysfakcję z działania. Obserwacja muzyków podczas pracy to uwrażliwienie na detal, zaznajomienie ze szlachetnością brzmienia, ćwiczenie w skupionym słuchaniu, które, kiedy pojawia się zachwyt nie jest żmudnym czekaniem, a przyjemnością. Z mojego doświadczenia pracy z uczniami w spektrum wynika, że muzyka jest wspaniałym „narzędziem” do pokonywania własnych barier komunikacyjnych i innych związanych z trudnościami bycia w spektrum autyzmu.

Przechodząc z kolei do tematu szkoleń, o których Pani Agata wcześniej wspominała. One będą adresowane m.in. do nauczycieli, logopedów czy też dyrektorów instytucji oświatowych i kulturalnych. Na szkolenie jakich kompetencji był kładziony tutaj nacisk?

GG: W sobotę odbyło się szkolenie z Justyną Nizińską, która jest logopedą, polonistką, wieloletnim pedagogiem pracującym m.in. w Centrum Autyzmu w Krakowie. Dotyczyło ono głównie komunikacji, ale kładło również nacisk na otwarcie się nauczycieli, którzy np. pracują na co dzień w szkole i akurat właśnie otrzymali pod opiekę takiego ucznia. Uczestnicy mogli dowiedzieć się jak spróbować złapać z nim kontakt czy właśnie jak skutecznie się z nim komunikować również poprzez aktywność muzyczną i uwrażliwienie na dźwięk. Zaprezentowane było także innowacyjne narzędzie edukacyjno-terapeutyczne oraz metody pracy z nim. Ten instrument jest zaprojektowany i wykonany przez polską firmę Musicon. Dopelnieniem szkolenia było wystąpienie Jolanty Sedlak, która od 2 lat wykorzystuje Musicon w pracy grupowej i indywidualnej z osobami w spektrum autyzmu w Fundacji Pełnej Życia w Krakowie.

Informacje o Lekcji słuchania znajdują się na stronie internetowej MCK SOKÓŁ w Nowym Sączu.

Koordinatorami projektu są Agata Łopalewska i Mira Wiktorowska z MCK SOKÓŁ. Autorką założeń merytorycznych zeszytów ćwiczeń oraz scenariuszy wszystkich Lekcji słuchania jest Grażyna Grobelna-Przybyło.

Grażyna Grobelna-Przybyło urodziła się w 1984 w Poznaniu. Muzyk, filozof,

pedagog, twórca spektakli i projektów edukacyjnych dla dzieci. Ukończyła studia filozoficzne na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz muzyczne (rytmika) na poznańskiej Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego. W dziedzinie sztuki muzycznej i metody Dalcroze'a kształciła się również m.in. w Hanowerze (HMTUM Hannover), Dreźnie (Festspielhaus Hellerau), Genewie (Institut Jaques-Dalcroze). Jest autorką cyklu radiowych audycji muzycznych dla dzieci, współzałożycielką poznańskiego teatru inicjacyjnego dla dzieci od 1. roku życia ATOFRI. Stworzyła autorski projekt „Współczesna dla dzieci” w ramach którego reżyseruje spektakle dla dzieci wykonywane z żywą muzyką, ruchem i na żywo powstającym obrazem na epidiaskopie. Jej doświadczenie pedagogiczne obejmuje pracę w państwowych szkołach muzycznych (nauczyciel kształcenia słuchu i rytmiki), przedszkolach czy w szkole specjalnej dla dzieci w spektrum autyzmu (nauczyciel muzyki). To właśnie z myślą o potrzebach dzieci z autyzmem stworzyła spektakle teatralne z warsztatem sensorycznym. Jest dwukrotną stypendystką Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W chwilach ciszy - pisze opowiadania a ciszę maluje. Swoje obrazy wystawiała w Polsce i Niemczech. Współpracowała m. in. z Filharmonią Opolską, Małopolskim Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu, Filharmonią Szczecińską, Centrum Sztuki Mościce w Tarnowie. Z zamiłowania i potrzeby serca piecze chleby i tańczy.



REKLAMA



OKNA I DRZWI

PCV I DREWNO I ALUMINIUM

AUTORYZOWANY PARTNER HANDLOWY VIDOK Sp. z o.o. P.H.U. OKNOBUD

ul. Siemiradzkiego 9, 33-300 Nowy Sącz | kom. 502 458 992 | tel. 18 442 19 97



Partnerzy wydania:



Fatalna kondycja fizyczna polskich uczniów

Aż 94 proc. dzieci i młodzieży w Polsce nie posiada wystarczających kompetencji ruchowych, czyli nie potrafi prawidłowo biegać, skakać czy rzucać piłką – dowodzi najnowszy raport przygotowany przez Akademię Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Badanie przeprowadzone w zeszłym roku objęło swoim zasięgiem ponad dwa tysiące uczniów z 17 podstawówek z całej Polski.

Raport powstał w ramach programu „WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Była to już trzecia odsłona działań prowadzonych w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, których zadaniem jest aktywizacja dzieci i młodzieży, istotna w kontekście pogorszenia kondycji fizycznej, szczególnie nasilonego przez okres pandemii COVID-19.

– Od 2021 r. realizujemy program „WF z AWF” i prowadzimy badania dotyczące kondycji fizycznej oraz podstawowych umiejętności ruchowych dzieci i młodzieży. Diagnoza pokazuje, w zasadzie już trzeci rok z rzędu,

że większość dzieci jest niesprawną ruchowo – mówi prof. Bartosz Molik, rektor Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

W ramach badań analizowano, między innymi, tzw. fundamentalne umiejętności ruchowe. To niezbędne i podstawowe umiejętności, które warunkują uczestnictwo w aktywności fizycznej oraz ułatwiają funkcjonowanie w codziennym życiu, np. umożliwiając bezpieczne zeskoczenie ze schodów. Do najpowszechniej wykorzystywanych umiejętności w czasie aktywności i szerokiej gamy sportów należą: bieg, skok, rzut, chwyt, kozłowanie i uderzenie (np. kopnięcie piłki).

– W tej części badań nie sprawdziłyśmy, czy dziecko biega szybko czy wolno albo czy wysoko skacze. Skupiliśmy się na tym, czy w ogóle potrafi biegać, skakać, rzucać, chwycić i tak dalej. Okazało się, że w sumie ponad 90 proc. dzieci w Polsce nie posiada podstawowych umiejętności ruchowych. Są nieprzygotowane do tego, by podejmować jakąkolwiek aktywność fizyczną – wskazuje rektor AWF w Warszawie.

Według niego uczniowie, którzy w klasach I–III nie opanowali podstawowych umiejętności ruchowych, potem nie chcą ćwiczyć, bo są słabsi, czują się wykluczeni. Uważają, że nauczyciel wymaga od nich zbyt dużo, stąd pojawiają się zwolnienia z WF-u, a co za tym idzie – brak regularnej aktywności fizycznej.

Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy może być fakt, że w większości szkół w pierwszych trzech klasach podstawówki zajęcia wychowania fizycznego prowadzą nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, którzy nie są odpowiednio przygotowani do prowadzenia tego typu lekcji.

– W klasach I–III mówi się często o tzw. spontaniczności. Dziecko ma spontanicznie biegać, skakać, cieszyć się zajęciami. To trochę tak, jakby pani na lekcji matematyki powiedziała: „dzielcie, mnożcie sobie, jak chcecie, bawcie się matematyką”. Zarówno zajęcia matematyki, języka polskiego, jak również wychowania fizycznego powinny być odpowiednio prowadzone i ukierunkowane. I tak jak dziecko pod opieką nauczyciela uczy się czytać, pisać i liczyć, tak podczas zajęć

wychowania fizycznego powinno się uczyć biegać i skakać – podkreśla prof. Bartosz Molik.

Stąd na AWF w Warszawie pojawił się pomysł utworzenia dwusemestralnych studiów podyplomowych dla nauczycieli nauczania wczesnoszkolnego, w ramach których uczono by, jak pracować nad rozwojem ruchowym dzieci podczas zajęć WF.

– Jeśli pedagodzy mieliby takie studia, a nauczyciele wychowania fizycznego zostaną dodatkowo włączeni jako asysta do zajęć WF w klasach II i III szkoły podstawowej, jesteśmy w stanie zmienić aktualną fatalną sytuację – ocenia rektor AWF.

Podkreśla jednocześnie, że spadek poziomu kondycji fizycznej młodych Polaków nastąpił już w latach 90. XX w.

– Było to związane z dynamicznym rozwojem cywilizacji. Komputery, telefony komórkowe spowodowały, że przestaliśmy się ruszać. Odbiło się to głównie na wytrzymałości, czyli wydolności krążeniowo-oddechowej – mówi prof. Bartosz Molik.

Jednak prawdziwym „gwoździem do trumny” okazała się

w tym przypadku pandemia, która dodatkowo spowodowała izolację społeczną.

– Nasze raporty pokazały, że z tego powodu aktywność fizyczna była na bardzo niskim poziomie – dodaje rektor AWF.

Stąd wziął się pomysł aktywizacji dzieci i młodzieży wdrażany od 2021 r. w ramach programu „WF z AWF”. Program zainicjował powstanie kilkudziesięciu tysięcy zajęć pozalekcyjnych – tzw. „Sport Klubów” – w całej Polsce. W latach 2021–23 wzięło w nich udział ponad 400 tys. uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Zajęcia były organizowane z podziałem na grupy wiekowe.

Jak podkreśla rektor AWF w Warszawie, chodzi o to, żeby wyrobić w uczniach nawyk regularnej, zdrowej aktywności fizycznej, czyli tzw. całodziwnej aktywności, która zapoczątkuje w przyszłości.

– Dzieci nie mogą bać się ruchu, jest on naturalny niczym oddychanie – mówi prof. Bartosz Molik.

ŹRÓDŁO INFORMACJI: PAP MEDIAROOM

REKLAMA

bilety: www.ekobilet.pl/ckis
kod rabatowy: Jazband1927



CENTRUM KULTURY I SZTUKI IM. ADY SARI W STARYM SĄCZU

tu sęczy się dobry JAZZ



CENTRUM KULTURY I SZTUKI IM. ADY SARI W STARYM SĄCZU

9 XI sobota
Mikosz Bazarnik 5tet feat. Stanisław Stowiński

15 XI piątek
Canarro Swing Manouche (HU)

17 XI niedziela
Andrzej Jagodziński Trio

23 XI sobota
Piotrowski – Baraniak Duo / Frida Café

24 XI niedziela
Ari Erev Trio (ISR/HU/SLO)

30 XI sobota
Teo Olter Quintet

7 XII sobota
Know Material

1900

wszystkie koncerty o:

Partnerzy wydania:



Jubilaei Cantus

8-15 listopada 2024

XXX Sądecki
Festiwal Muzyczny

BILETY
0-10 zł

Małopolskie
Centrum Kultury

SOKÓŁ

ZAPRASZA

mcksokol.pl



KRAJOWY
PLAN
ODBUĐOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Zaduszki DZEMOWE Wojtka Klicha

Przed koncertem Zespołu zapraszamy na film pt.
DALIDA. SKAZANA NA MIŁOŚĆ



3 listopada 2024, niedziela, godz. 18:00

Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu

BILETY:
w przedsprzedaży **35 zł**
w listopadzie **40 zł**

Partnerzy wydania:

Co naprawdę działa?



Fakty i mity na temat czyszczenia zębów

Zadbane zęby w obecnych czasach to podstawa naszego wyglądu i zdrowia. Higiena jamy ustnej to temat, wokół którego narosło wiele mitów. Część sposobów na czyszczenie jest oczywiście skuteczna i pomaga w zachowaniu zdrowych zębów. Jabłko zamiast szczotkowania? Plukanie olejem? A może gałązki z drzewa arakowego? Czy te metody zastąpią szczoteczkę i pastę? Odpowiada lekarz stomatolog Urszula Jarosz.

Mycie zębów minimum dwa razy dziennie to slogan, który zna każde, nawet małe dziecko. Co jednak w przypadku, gdy zapominamy szczoteczkę, np. w podróży lub potrzebujemy odświeżyć oddech?

Jabłko, miswak, guma do żucia

Szczotkowanie zębów to czynność swcale nie tak oczywista, okazuje się, że istnieje wiele mitów na temat tego, jak to prawidłowo robić. Już wiemy, że powinny to być 4 a nie 2 minuty w przypadku szczoteczek manualnych, stosujemy też najpierw nieć dentystyczną, a zęby myjemy „wymiatając” bakterie od dziąseł. Wielokrotnie w sieci, ale i w prasie



– Wiem, że wszelkie naturalne trendy są obecnie na czasie, jednak pamiętajmy, że dostępne powszechnie szczoteczki są jednak bardziej higieniczne – tłumaczy lek. stom. Urszula Jarosz, właścicielka Kliniki Vasovia Dental.

pojawiała się porada, że gdy nie możemy użyć pasty i szczoteczki, należy zjeść jabłko. Otóż jest to mit. Jabłko to przecież cukier i kwas. Pozostają one na zębach, nawet jeśli mamy wrażenie odświeżenia oddechu. Zdecydowanie lepsze jest wypłukanie jamy ustnej wodą, czy żucie gumy bez cukru. Natknęłam się również ostatnio

na taką ciekawostkę, czyli miswak. Jest to gałązka z drzewa arakowego, która w dawnych czasach była używana do mycia zębów. Wiem, że wszelkie naturalne trendy są obecnie na czasie, jednak pamiętajmy, że dostępne powszechnie szczoteczki są jednak bardziej higieniczne. Łatwiej je wyczyścić a bakterie nie rozwijają

nie na nich w takim dużym stopniu – tłumaczy lek. stom. Urszula Jarosz, właścicielka Kliniki Vasovia Dental.

Co zamiast mycia? Olejowanie sposobem na zdrowe zęby i dziąsła?

Oczywiście nic nie zastąpi wyszczotkowania zębów.

W kryzysowych sytuacjach jednak warto zastosować półśrodki, aby w jakikolwiek sposób zachować higienę jamy ustnej. Co zatem z płukaniem olejem?

– W sytuacjach bardzo wyjątkowych najlepiej jest po prostu wypłukać zęby wodą. Od kilku lat metodą dość popularną jak i ciekawą stało się płukanie jamy ustnej olejem. Jest to sposób naszych babć, a powszechnie stosowany jest w ajurwedzie. I faktycznie badania pokazują, że odpowiedni olej np. kokosowy pomaga zwalczyć bakterie, zmniejszyć stany zapalne dziąseł, wybiela nawet zęby. Jednak jest to czynność dość czasochłonna, gdyż powinna trwać od 10 do 20 minut i wykonuje się ją na czczo. Oczywiście jeśli ktoś ma na to czas i ochotę, to jak najbardziej można sięgać po tę metodę. Jednak pamiętajmy, że nie jest ona zamiast szczotkowania. Gdy mamy pastę, ale nie zabraliśmy szczoteczki, weźmy kawałek czystej gazy lub użyjmy po prostu palca do rozprowadzenia jej po zębach, już to znacznie pomoże. I co ważne, gdy już wrócimy do domu, dokładnie przeprowadźmy cały rytuał mycia jamy ustnej, czyli nieć dentystyczną, płyn do płukania i szczotkowanie – mówi Urszula Jarosz.

VARSOVIA DENTAL

REKLAMA

Suvy Forda Puma[®] i Kuga[®]

W limitowanej ofercie z pakietem korzyści do 40 000 PLN*



Ford | BRING ON TOMORROW

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

wikar.pl

*Szczegóły u Dealera Wikar lub na wikar.pl
Na zdjęciu Ford Puma i Ford Kuga w wersji ST-Line z wyposażeniem opcjonalnym.

Partnerzy wydania:





Sądecka Jesień Kulturalna

Patronat Honorowy: Prezydent Miasta Nowego Sącza Ludomir Handzel



Nowy Sącz
Miasto Królewskie

SĄDECKA JESIEŃ KULTURALNA

czy Festiwal w Opolu i Sopocie ma powody do obaw?

Po tegorocznej 4 już edycji Sądeckiej Jesieni Kulturalnej może się okazać, że spragnieni kultury i rozrywki na wysokim poziomie zamiast do Opolu czy Sopotu zaczną tłumnie peregrynować w kierunku Nowego Sącza!

W rozmowie z dyrektorem i pomysłodawcą tego wydarzenia, Benedyktem Juliuszem Polańskim, uchylamy rąbka tajemnicy przed ciekawskimi, którzy chcą się dowiedzieć jak można zorganizować przedsięwzięcie o takiej skali i jakie po drodze trzeba pokonać przeszkody i niebezpieczeństwa.

REDAKCJA: Panie dyrektorze, we wrześniu Nowy Sącz był na ustach nie tylko mieszkańców ale i przyjezdnych gości z niemal całego kraju. Koncerty, spektakle, gwiazdy wielkiego formatu no i perfekcyjna organizacja. Jaka jest recepta na sukces?

BJP: Recepta jest bardzo prosta! Największą wartością jest doświadczenie, bo przez nie się uczymy najbardziej efektywnie. Po 4 latach oswoiliśmy już problemy, dorobiłem się fantastycznej ekipy współpracowników w MOK, jak i partnerów biznesowych. To pozwala z nadzieją patrzeć w przyszłość.

RED: Największa porażka i największy sukces tej edycji? Co do poprawy?

BJP: Porażka? Trudno mówić o porażce przy takich statystykach, jakie po zakończeniu pokazuje nam analiza wszystkich parametrów wydarzenia. Zamieniłbym to pojęcie na niedosyt i poczucie, że jeszcze można więcej. Ale na tym polega rozwój i ciągłe dążenie do doskonałości. Ważna jest droga, a nie cel. A sukces? Sukces to niezwykle pochlebne opinie płynące z każdego medium społecznościowego, czy bezpośrednio rozmowy. Niezwykle miłe łechce ego opinia, gdzieś przypadkiem przeczytana na facebooku „... inne miasta mogłyby się uczyć organizacji takich wydarzeń od Nowego Sącza...”. To niezwykle miłe, ale trzeba szczerze powiedzieć, że ten komplement należy się wszystkim: od władz miasta, do pań które dbały o czystość i porządek, czy wolontariuszy pomagających nam w organizacji wydarzenia.

RED: No właśnie. Władze miasta chyba mogą być dumne, że w Nowym Sączu rozkwita impreza o takiej skali! Jeśli już jesteśmy przy skali, to może kilka słów na temat statystyk według parametrów widzów, kosztów, czy ilości wydarzeń?

BJP: Jak to mówią w branży „garść informacji spod dużego palca”: blisko 50 wydarzeń: koncertów i spektakli, 30 dni trwania od 6 września do 6 października, ponad 30 000 uczestników, 2,5 mln zł budżet organizacyjny, i nieprzeliczone dawki szczęścia i euforii dla wszystkich, którzy byli obecni na jednym choćby wydarzeniu SJK. A co do zadowolenia władz miasta, myślę, że najlepiej zapytać ich o zdanie. Nie podejrzewam, żeby byli niezadowoleni, bo chyba każde miasto chciałoby być świadkiem, jak impreza o tym rozmachu jest udziałem kadencji właśnie tej, a nie innej ekipy sprawującej rząd w danym czasie. Poza tym, zadowolenie mieszkańców i ich satysfakcja to wymierny wynik wyborczy przy urnach, a czas płynie szybko i nieubłagane więc zakładam, że projekt ten będzie rozwijany.

RED: Co było hitem tegorocznej edycji?

BJP: Kilka jest hitów większych i kilka mniejszych hicików, bo do dużych zaliczam koncert symfoniczny Kuby Badacha i Sławka Uniatowskiego z utworami Zauchy i Wodeckiego oraz koncert zespołu DŻEM z frontmanem w osobie Sebastiana Ridla. Dla mnie osobiście największą satysfakcją było otwarcie tegorocznej edycji SJK koncertem Stowarzyszenia Robimy Coś Więcej, gdzie blisko 100 osób na scenie w charytatywnym koncercie dla Mateusza Barabasa wycisnęło z pełnego ludzi Amfiteatru takie emocje, że nie da się ich zapomnieć. To była ogromna dawka dobra

i energii, a przesłanie płynące ze sceny zostanie już we wszystkich na zawsze. No i nie byłbym sobą, gdybym nie wspomniał o Wielkim Koncercie Finałowym w wykonaniu sądeckich gwiazd, chórów i orkiestry symfonicznej.

RED: A małe hiciki?

BJP: Do małych zaliczam grochówkę dla wszystkich uczestników ostatniego finałowego koncertu (śmiech).

RED: Przez skromność milczy Pan o wspólnej konferansjerce z wiceprezydent Magdaleną Majką?

BJP: Nie. Nie sądziłem, że to jest jakiś hit. Motywy były bardzo prozaiczne, po prostu tniemy koszty. Konferansjerka to duży udział finansowy wbrew pozorom nawet kilku, a w ekstremalnych przypadkach kilkunastu tysięcy złotych. W ten sposób lekko licząc mamy 20-30 tysięcy złotych zaoszczędzone. Owszem styszeliśmy obydwój, że idzie nam dobrze. To miłe, nie zaprzeczam ale to raczej taki przypadek z cyklu „bohater mimo woli”.



RED: Czyją inicjatywą było zorganizowanie Koncertu Charytatywnego dla Mateusza Barabasa, inauguracyjnego festiwalu?

BJP: To samoistna inicjatywa młodzieży, ale prekursorem takiego typu rozwiązania był przede wszystkim Prezydent Ludomir Handzel, który udzielając patronatu i włączając tego typu koncerty do programu pokazał trochę inną jakość i wysłał sygnał do młodzieży, że starsze pokolenie nie jest jeszcze całkiem pozbawione empatii. To ważna informacja, bo powiedzmy sobie wprost, takiego koncertu bez wsparcia i dobrego słowa nie są w stanie zorganizować samodzielnie. A idea pomagania osobom w potrzebie jest nadrzędną na tym świecie. To był świetny początek dla zainicjowania takich działań w szerszej skali. Zresztą przekłada się to na wymierne efekty, bo w ubiegłym roku udało się zebrać środki na bioniczną rękę dla Andrzeja Świeżego, który doznał utraty kończyny wskutek wypadku i mógł powrócić do wykonywania zawodu adwokata w pełnym zakresie funkcjonalności fizycznej. W tym roku zebrano już sporo ponad 100 000 zł dla młodego lekarza psychiatry, który wskutek wypadku został sparaliżowany, ale jest szansa na odzyskanie władzy w rękach. Do tego potrzebna jest kosztowna rehabilitacja i właśnie o środki na ten cel walczyliśmy w trakcie trwania Sądeckiej Jesieni.

RED: Za rok jubileusz 5-lecia. Czego możemy się spodziewać?

BJP: Zostawmy coś na przyszłość. Ale będzie głośno. Nowy Sącz zasługuje na porządne obchody tego wydarzenia. Już teraz bez najmniejszych kompleksów zapraszam w imieniu władz miasta i swoim własnym wszystkich spragnionych dobrej kultury i rozrywki.

Ludomir Handzel
PREZYDENT MIASTA NOWEGO SĄCZA

Partnerzy wydania:





Zdrowie psychiczne ważniejsze niż kiedykolwiek

Nasza psychika, samopoczucie, dobry nastrój, od zawsze były spychane na dalszy plan. Najważniejsza była wykonana praca, zadania, obowiązki. Na szczęście to się zmienia. Od pewnego czasu zwracamy uwagę na zdrowie ciała, organizmu, co jest bardzo pozytywnym zjawiskiem. Jak jednak poradzić sobie z tym, co niewidoczne gołym okiem? Naszym umysłem, psychiką?

Kondycja psychiczna Polaków

W ostatnich latach kładziony jest nacisk na zdrowie psychiczne, zwłaszcza młodzieży, na którą czeka teraz wiele zagrożeń w sieci. Jednak nie wolno zapominać o dorosłych. Istnienie od 1992 roku, Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, na pewno pomaga, ale pamiętajmy, że jest to niezwykle istotny temat, o którym należy mówić bez przerwy. WHO (światowa Organizacja Zdrowia) szacuje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą. Przewidywania te są zatrważające. Liczba osób, które już teraz przeżywają epizody depresyjne, cierpią na stany lękowe oraz inne zaburzenia psychiczne, rośnie z roku na rok. Z badań przeprowadzonych przez Instytut Psychiatrii i Neurologii wynika, że co czwarty Polak cierpi w swoim życiu na jakiegoś rodzaju zaburzenia psychiczne. Niestety wielu z nich nie sięga po pomoc.

Co nas niszczy i jak sobie pomóc

Niedawno pisałem o wellbeingu, czyli szeroko rozumianej równowadze w życiu. To właśnie jej brak sprawia, że jakaś sfera życia zaczyna być przeciążona, a w konsekwencji cierpimy my. Niestety dzisiejsze czasy nie wpływają na nasze ciało i umysł dobrze. Wszechobecny pęd, olbrzymia liczba godzin spędzona w sieci, brak czasu dla rodziny i przyjaciół, używki, alkohol, leki... To jest łatwe, dostępne, na wyciągnięcie ręki. Wielkiego wysiłku wymaga od nas to, co kiedyś było najprostsze. Pójście na spacer, wycieczka do lasu, umówienie się na obiad z bliskimi. Urlopy trzeba zaplanować w kalendarzu i się tego trzymać. Wypoczynek musi być wpisany w nasz plan tygodnia. Podobnie czas bez ekranów. Uzależnionym od telefonu radzę, aby radykalnie podeszli do tematu, zamknij telefon w innym pokoju i sięgnij po niego dopiero rano.

Jeśli czujemy, że coś jest nie tak i potrzebujemy pomocy, nie bójmy się o nią prosić. Nie ukrywajmy bólu przed partnerem życiowym. Zdrowie psychiczne musi



FOT. TOMASZ MOŻDŻEN

– Zdrowie psychiczne musi być traktowane jak zdrowie fizyczne. Kiedy jesteśmy chorzy, idziemy do lekarza – podkreśla Jakub Bączek.

być traktowane jak zdrowie fizyczne. Kiedy jesteśmy chorzy, idziemy do lekarza. Depresja to choroba, która zabija, jeśli nie podejmiemy odpowiedniego leczenia. W depresji nie chodzi tylko o obniżenie nastroju, które można naprawić powyższymi poradami. Jest to autentyczne cierpienie, często wynikające z biochemii w mózgu, wówczas nie należy bać się sięgnąć po farmakologię, która może być jedynym skutecznym rozwiązaniem.

Zdecydowanie widać ogromną poprawę w świadomości ludzi, chętniej udajemy się na terapię, nie jest to już temat tabu, temat drwin, jak jeszcze dwadzieścia lat temu. Trzeba to wykorzystać i zaznaczać bardzo wyraźnie, że uzyskanie pomocy i leczenia może uratować nasze życie lub życie bliskiej nam osoby, a to jest najwyższa wartość. Bardzo cieszy fakt, że coraz więcej osób publicznych, gwiazd, influencerów otwarcie przyznaje się do depresji. Jest to dobry sygnał dla wszystkich fanów, bo wiadomo wtedy, że pieniądze, sława, popularność, to nie wszystko i choroba psychiczna może osiągnąć każdego.

Dbanie o psychikę w pracy

Tegoroczna myśl przewodnia Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego skupia się na dbaniu o psychikę w pracy. To dobrze, że zwracamy na to uwagę. W pracy spędzamy przecież tak dużą część życia, że nie sposób oddzielić jej od reszty naszej codzienności. To, co dzieje się w biurze, z kim pracujemy, czy lubimy to, co robimy zawodowo, ma bezpośrednie przełożenie na naszą kondycję psychiczną oraz na to, jak reagujemy na bliskich. Bo emocje z pracy nie da się tak łatwo wyłączyć, gdy wrócimy do domu.

Temat pracoholizmu jest mi bardzo bliski. Staram się też uczyć (po tym jak sam oczywiście wyzwołem się z okowów pracoholizmu), w jaki sposób sprawić, aby praca nie była najważniejsza w życiu. Jest ważna, bardzo, świetnie, gdy sprawia nam satysfakcję, przyjemność, rozwija nas, jednak nie powinna przesłaniać rodziny, ludzi, bliskich, odpoczynku. Co gdy tak się dzieje?

Wtedy potrzebujemy pomocy. Kultura zapier*** już nie jest

w trendach i bardzo dobrze, że tak się stało. Przepracowywanie się niszczy nasze zdrowie i życie. Pracoholizm trzeba leczyć jak każdy inny -holizm. Wypalenie zawodowe dotyka nas coraz częściej. Jest to realny problem.

Na zdrowie psychiczne w pracy wpływa wiele czynników. Jest to atmosfera, traktowanie przez przełożonych, współpracowników, klientów, zakres obowiązków i wiele innych mniejszych zależności. Idealnie, gdy to wszystko jest na plus. Jednak wiemy, że przeważnie zawsze są pewnego rodzaju problemy, nerwy, terminy do nadgonienia, normy do wyrobienia. Jeśli do tego wszystkiego dochodzi mobbing i trudność w zmianie zawodu, prędzej czy później odbije się to negatywnie na naszej psychice.

Faktem jest, że ostatnio w mediach coraz częściej na jaw wychodzą różne patologiczne zachowania w miejscach pracy. Piętnujemy je, staramy się wyjaśnić, co poszło nie tak. Działy HR wprowadzają ankiety i inne narzędzia do monitorowania zadowolenia pracowników. Mam jednak wrażenie, że dbanie o psychikę w miejscu pracy to wciąż niezagospodarowane pole, które mam nadzieję wkrótce zostanie mądrze opracowane.

Niektóre firmy wprowadzają miejsca relaksu, gier, pokoje ciszeń. To wszystko jest bardzo ok. Nie zastąpi jednak dobrej higieny pracy, czyli chociażby pilnowania godzin, w których wykonujemy obowiązki. Ważne jest też rozgraniczenie życia rodzinnego i zawodowego, ten sławny work-life balance. I to co istotne, to zwracanie uwagi na współpracowników, nawet jeśli nie przyjaźnimy się, ale widzimy, że z kimś może dziać się coś złego, warto czasami zapytać... To może być ten impuls, zainteresowanie, którego ktoś bardzo potrzebuje...

Nie zostawiamy innych samych

Podsumowując ten bardzo szeroki i ważny temat, jakim jest zdrowie psychiczne, warto też wyraźnie zaznaczyć, że ogromną częścią wszelkich zaburzeń psychicznych, jak i oczywiście depresji, jest samotność. Niby jesteśmy „in touch”, ale to złudne. Kontakty w internecie nie zastąpią prawdziwej relacji. Gdy ktoś cierpi, robi to zazwyczaj w samotności, odsuwa się od innych. Obserwujemy rodzinę, przyjaciół. Rodzice, interesujecie się dziećmi. Temat samotności poruszyliśmy szeroko z prezydentową Jolantą Kwaśniewską w naszej książce „Tacy sami”. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, w jaki sposób pozostanie samemu wpływa na naszą psychikę. Dlatego bądźmy przy naszych bliskich. Gdy też intuicja podpowiada nam, że kolega z pracy może nie być w najlepszej formie psychicznej, reagujmy. Nie zostawiamy nikogo samego, niezależnie od stopnia znajomości. Oby takie dni jak 10 października uświadamiały nam, jak ważne i złożone jest dbanie o zdrowie psychiczne oraz, że dotyczy ono każdego z nas, bez wyjątku.

JAKUB B. BĄCZEK

Jakub B. Bączek – Trener mentalny Mistrzów Świata i olimpijczyków, właściciel kilku firm, autor ponad 20 książek, sprzedawanych dziś w 17 krajach. Wykładowca studiów MBA na Akademii Leona Koźmińskiego, ekspert telewizyjny, mówca inspiracyjny, regularnie zapraszany do czołowych banków i korporacji. Twórca Akademii Trenerów Mentalnych™ i popularnych projektów szkoleniowych w Polsce i za granicą. Prywatnie pasjonat podróży, gry w golfa, buddyźmu i czytania książek. Uważa, że marzenia się nie spełniają – marzenia się... spełniają!

Partnerzy wydania:



Czy piesi są widoczni?

Jesienią dni są coraz krótsze, a wcześniej zapadający zmrok powoduje, że piesi są słabo widoczni dla innych uczestników ruchu drogowego. Dlatego pragniemy przypomnieć Państwu zasady, jakimi pieszy korzystający z dróg powinien się kierować.

Art. 11 p. 4a Ustawy Prawo o Ruchu Drogowym mówi, że pieszy poruszający się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym jest zobowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, dotyczy to pieszych w każdym przedziale wiekowym, a także pieszych prowadzących poboczem rower, skuter, motocykl czy wózek. Niezastosowanie się do tego przepisu zagrożone jest mandatem karnym.

Do „suchego” tekstu przepisów, dochodzić musi jeszcze zdrowy rozsądek, który powinien nakazywać nam korzystanie z odblasków również w terenie zabudowanym nawet na dobrze oświetlonych drogach. Większość z nas zauważyło zapewne jak niejednokrotnie ciężko jest zauważyć np. wśród natrętnych reklam poruszającego się piesze- go, który dodatkowo rozmawiając przez telefon wchodzi na przejście bez uprzedniego upewnienia się czy może bezpiecznie z niego skorzystać. Pamiętajmy, żaden samochód nie zatrzyma się natychmiast!

z 50 metrów, zaś pieszego wyposażonego w elementy odblaskowe widać już ze 150 metrów. Przypomnieć należy, że samochód jadący z prędkością 50 km/h potrzebuje aż 25 metrów, aby na suchej drodze się zatrzymać. Na drodze mokrej czy oblodzonej droga hamowania jest znacznie dłuższa.

Bardzo ważne dla bezpieczeństwa pieszych są, także dwa zamieszczone w Prawie o Ruchu Drogowym artykuły a mianowicie: Art. 13 i 14. Które cytujemy na potrzeby niniejszego opracowania jedynie we fragmencie.

Art. 13. PoRD

Zasady przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko

1. Pieszy wchodzący na jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko albo przechodzący przez te części drogi jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz korzystać z przejścia dla pieszych.

1a. Pieszy znajdujący się na przejściu dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem. Pieszy wchodzący na przejście dla pieszych ma pierwszeństwo przed pojazdem, z wyłączeniem tramwaju.

Mimo tego, że przepis jest w tej materii jednoznaczny i pieszy będący na przejściu bądź wchodzący na nie - ma pierwszeństwo, to nie zwalnia go to z dokładnego sprawdzenia czy sko-



- bezpośrednio przed jadącym pojazdem, w tym również na przejściu dla pieszych,
 - spozą pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi;
- przechodzenia przez jezdnię lub drogę dla rowerów w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;
 - zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko;
 - przebiegania przez jezdnię lub drogę dla rowerów;

przeszkoda oddzielającą drogę dla pieszych lub drogę dla pieszych i rowerów od jezdni lub drogi dla rowerów, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują;

- korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych - w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.

Dlatego w trosce o bezpieczeństwo własne i innych warto pamiętać o tych prostych zasadach, warto również nosić elementy odblaskowe poprawiające widoczność po zmroku i nigdy nie wchodzić na jezdnię bez upewnienia się o możliwości bezpiecznego przejścia.

Przestrzeganie tych zasad nie dość, że zapewni nam bezpieczeństwo to jeszcze świadczyć będzie o szacunku dla innych użytkowników dróg.

SZEROKIEJ I BEZPIECZNEJ DROGI!

ŹRÓDŁO:

0 [HTTPS://LEXLEGE.PL/PRAWO-0-RUCHU-DROGOWYM](https://lexlege.pl/prawo-0-ruchu-drogowym)

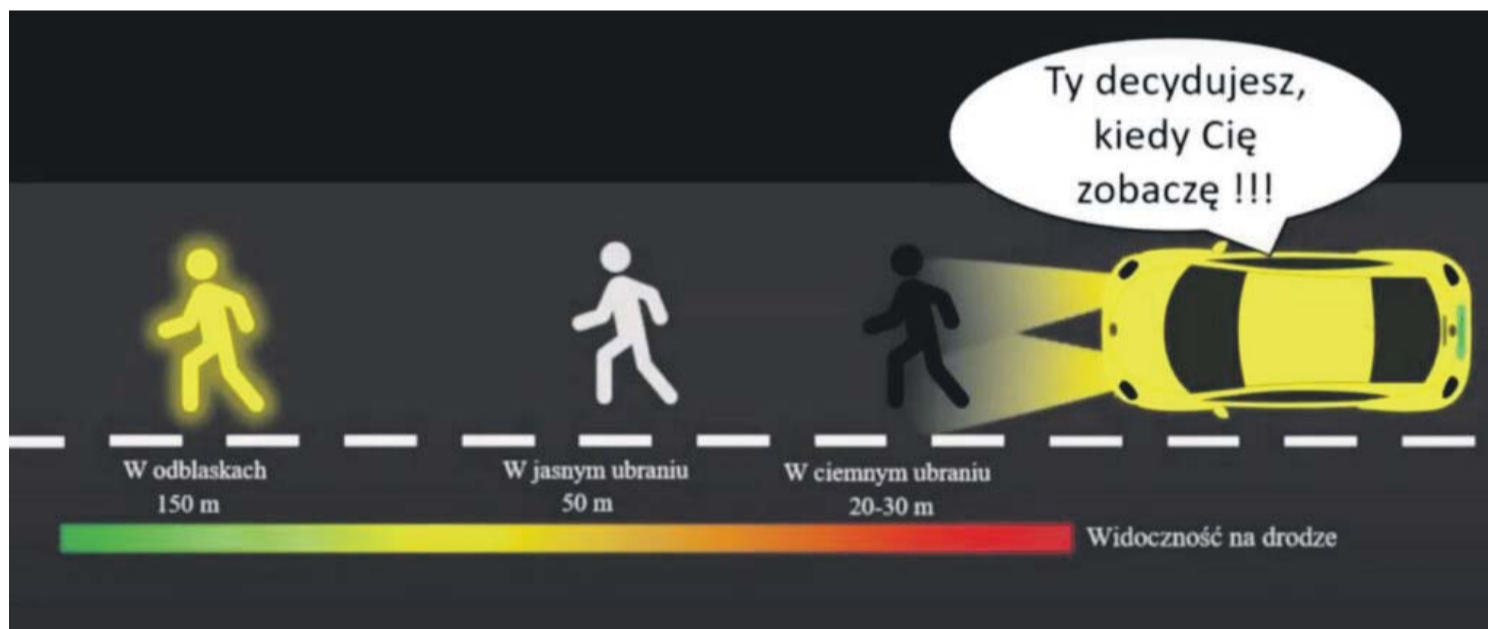
0 [HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/SEARCH?Q=ODBLASKI+DLA+PIESZYCH](https://www.google.com/search?q=odblaski+DLA+PIESZYCH)

0 [HTTPS://MOTORYZACJA.INTERIA.PL/PRZEPISY-DROGOWE/NEWS-GDZIE-PIESZY-MUSI-NOSIC-ODBLASKI-I-CO-GROZI-ZA-ICH-BRAK,NID,7064611](https://motoryzacja.interia.pl/przepisy-drogowe/news-gdzie-pieszy-musi-nosic-odblaski-i-co-grozi-za-ich-brak,nid,7064611)

0 [HTTPS://WWW.PRAWODROGOWE.PL/INFORMACJE/PRZEGLAD-PRASY/ODBLASKI-W-OBSZARZE-ZABUDOWANYM](https://www.prawodrogowe.pl/informacje/przeгляд-prasy/odblaski-w-obszarze-zabudowanym)

0 [HTTPS://WWW.AUTOBAZA.PL/PAGE/PRAWO/ODBLASKI-DLA-PIESZYCH-CO-MOWI-PRAWO/](https://www.autobaza.pl/page/prawo-odblaski-dla-piesznych-co-mowi-prawo/)

0 [HTTPS://WWW.AUTOBAZA.PL/PAGE/PRAWO/ODBLASKI-DLA-PIESZYCH-CO-MOWI-PRAWO/](https://www.autobaza.pl/page/prawo-odblaski-dla-piesznych-co-mowi-prawo/)



Dlaczego warto korzystać z odblasków pokazuje nam poniższy rysunek:

Jak widać na rysunku, pieszy ubrany na czarno jest widoczny zaledwie z 20 do 30 metrów, pieszego ubranego na biało kierowca jest w stanie dostrzec

z dystansu z przejścia będzie bezpieczne. Zasady przechodzenia przez jezdnię precyzuje

Art. 14. Pieszemu zabrania się:

- wchodzenia na jezdnię lub drogę dla rowerów;

- chodzenia po torowisku;
- wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;
- przechodzenia przez jezdnię lub drogę dla rowerów w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub

MAŁOPOLSKA



INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Nowym Sączu

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

Partnerzy wydania:

Z życia Miasta



Pierwszy w mieście park kieszonkowy

Na dziedzińcu Pałacu Młodzieży otwarto 11 października pierwszy w Nowym Sączu park kieszonkowy. Nową strefę zieleni odwiedził prezydent Ludomir Handzel.

- *Myszę, że to będzie fajne miejsce, gdzie będziemy mogli wejść, pooddychać świeżym powietrzem, spotkać się i porozmawiać. Chcemy, aby takich miejsc było w mieście coraz więcej* - mówił. W parku organizowane będą m.in. plenery malarskie i rysunkowe, ma on również pełnić funkcję galerii oraz sceny plenerowej dla kameralnych wydarzeń wokalnych, instrumentalnych i teatralnych.



Szkolny plac jest komfortowy i bezpieczny

Zakończyła się modernizacja placu przy Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym w Nowym Sączu. Zyskał on nową nawierzchnię z kostki brukowej, wymieniono również dojście do pochylni oraz podbudowę. Ponadto oznaczone zostały miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnościami.

- *To bardzo ważne miejsce na mapie oświatowej naszego miasta. Krok po kroku poprawiamy infrastrukturę jednostek oświatowych w Nowym Sączu tak, aby dostosować ją do wymagań XXI wieku* - podkreśla prezydent Ludomir Handzel.



Skrzyżowanie zyska nową sygnalizację świetlną

Prezydent Ludomir Handzel podpisał umowę na przebudowę skrzyżowania ulic Nawojowskiej - Krętej - Marii Dąbrowskiej.

- *To bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców osiedla Zawada. Zdecydowanie poprawi bezpieczeństwo kierowców i pieszych w tym rejonie Nowego Sącza* - wyjaśnia. Zadanie obejmuje m.in. budowę sygnalizacji świetlnej wraz z systemem wideo detekcji oraz montaż doświetlenia przejść dla pieszych na terenie skrzyżowania.



Otwarto Punkt Obsługi Mieszkańca

W Nowym Sączu otwarto 7 października Punkt Obsługi Mieszkańca. Mieści się on przy ul. Szwedzkiej 2 (dawne Centrum Informacji Turystycznej) i stanowi ukłon w stronę mieszkańców miasta.

- *To miejsce pozwoli na bezpośredni kontakt z urzędem takim osobom, dla których wcześniej był to problem ze względu na fakt, że część wydziałów mieści się w kamienicach nie posiadających wind czy udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami* - zapewnia prezydent Ludomir Handzel.

W punkcie będzie można załatwić sprawy prowadzone przez m.in. Wydział Spraw Obywatelskich i Ewidencji Ludności.





GALERIA

Trzy Korony

111 URODZINY

**WYGRAJ JEDNĄ Z 13 NAGRÓD GŁÓWNYCH
ORAZ KARTY PODARUNKOWE I NAGRODY GWARANTOWANE**

25.10 11:00-19:00

26.10 WIELKI FINAŁ! 11:00-18:00

Czekają na Was animacje, warsztaty i fotobox magazine!

Szczegóły i regulamin:



galeriatrzykorony.pl



GaleriaTrzyKorony

RTV EURO AGD

iSpot



NEW YORKER

MODIVO

PITBULL

TKmaxx

wojas

CCC

pierre cardin

DOUGLAS

KEBABILON



Jedz i Sącz



Aromat RESTAURACJA



fitness

INGLOT

CHANGE
LINGERIE

Prezentmarzeń
INŻYNIER RADOŚCI



SUPER-PHARM

FOTO-KEY

mBank

SEZAM

SWISS

ALPINE PRO

Partnerzy wydania:

WIKAR

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
NATURAL SCIENCES UNIVERSITY

TEGOBORZE

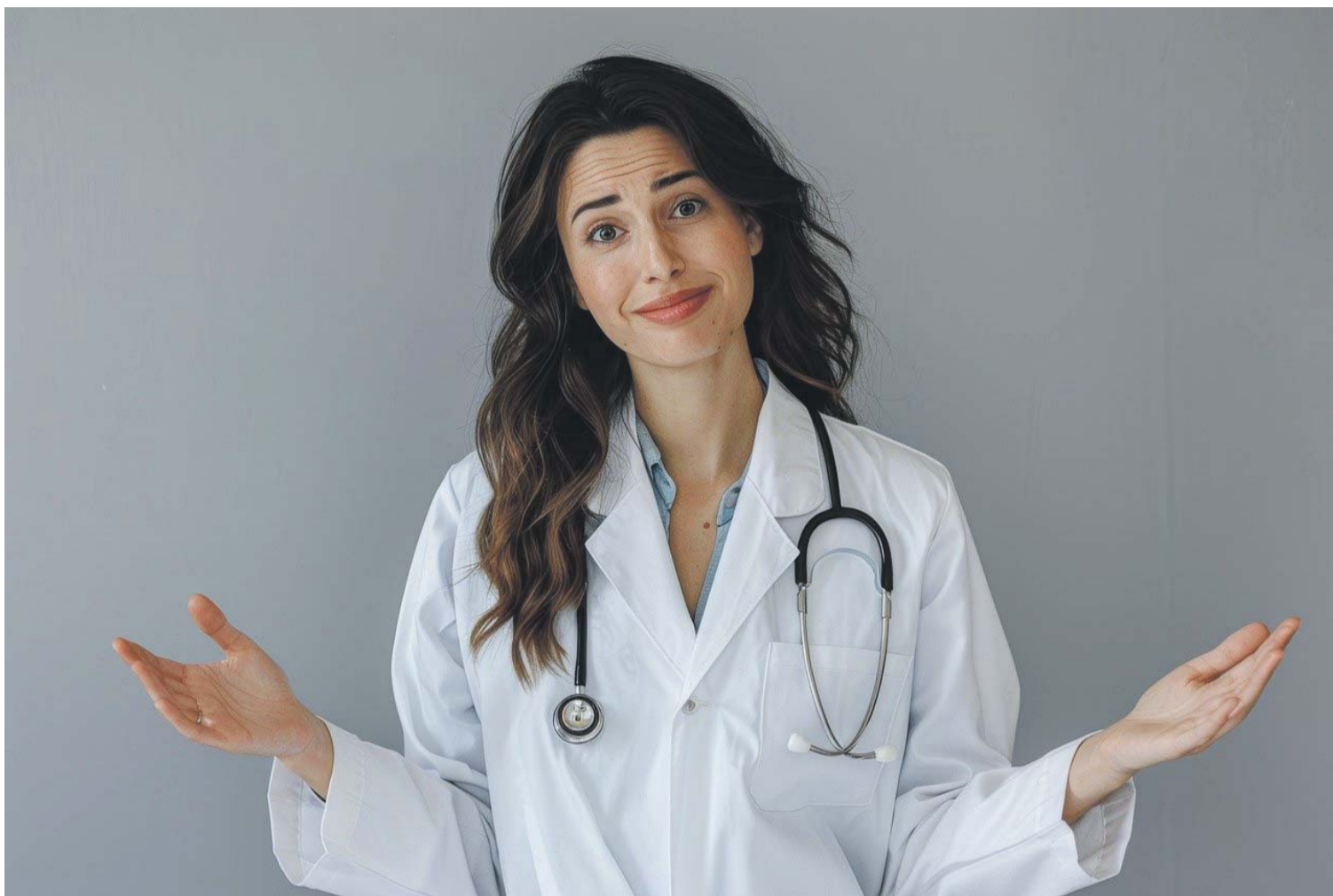
AUTO-COMPLEX

BGM

Jedna z przyczyn długich kolejek



104 tysiące pacjentów nie pojawiło się na umówionej wizycie u lekarza



FOT. ILLUSTRACYJNE. PIXABAY

Problem nieodwołanych wizyt najmocniej dotyka poradni ortopedii i traumatologii ruchu. Od początku roku bez odwołania z konsultacji w nich zrezygnowało blisko 39 tys. Małopolan.

Tylko przez pierwsze dziewięć miesięcy tego roku w Małopolsce na umówionej wizycie czy badaniu nie pojawiły się blisko 104 tys. pacjentów. Najwięcej chorych bez odwołania zrezygnowało z konsultacji u ortopedy. W ten sposób przepadło blisko 39 tys. terminów porad. Narodowy Fundusz Zdrowia od 2020 r. wysłał wiadomości do pacjentów z przypomnieniem o zaplanowanej wizycie u specjalisty, zabiegu, badaniu. Tylko w zeszłym roku wysłano blisko 12 mln takich SMS-ów, w tym roku już 10,5 mln.

„Przypominamy o badaniu TK wyznaczonym na dzień 2024-10-17. W razie konieczności odwołania wizyty prosimy o kontakt pod nr...”. SMS-y o takiej treści trafiły do pacjentów, którzy np. mają zaplanowaną tomografię komputerową w placówce finansowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia i którzy przy jej umawianiu podali w rejestracji swój numer telefonu.

Wiadomości przypominające o konsultacji, zabiegu, diagnostyce NFZ wysłał od 2020 r. Tylko w ub. roku do chorych trafiło 12 mln SMS-ów, w tym roku już 10,5 mln. Mają one pomóc

zmniejszyć skalę przepadających terminów, z których mogliby skorzystać inni pacjenci.

Analiza małopolskiego NFZ pokazuje, że w pierwszych dziewięciu miesiącach tego roku w naszym województwie nie odwołały swoich wizyt i nie pojawiły się na nich blisko 104 tys. pacjentów. W całym ub. roku takich przypadków w naszym regionie było blisko 135 tys.

Problem nieodwołanych wizyt najmocniej dotyka poradni ortopedii i traumatologii ruchu. Od początku roku bez odwołania z konsultacji w nich zrezygnowało blisko 39 tys. Małopolan. 27,5 tys. nie zgłosiło się do kardiologa, 12,3 tys. na fizjoterapię ambulatoryjną.

– Znaczna liczba nieodwołanych wizyt dotyczy również świadczeń z zakresu endokrynologii i onkologii. W tym pierwszym przypadku przepadło blisko 9,4 tys. wizyt, w drugim ponad 6 tys. – wylicza Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie. – Warto nieustannie uświadamiać, że w tym przypadku nasze decyzje mogą mieć realne wpływ na zdrowie innych osób. Chorych, którzy czekają na konsultacje

czy zabieg i mogliby skorzystać z terminu, z którego my sami nie skorzystamy. Narodowy Fundusz Zdrowia po raz kolejny już bierze udział w kampanii „Odwołuję. Nie blokuje”, która skupia się właśnie na edukacji – dodaje.

Kampania „Odwołuję. Nie blokuje” trwa od 2022 r. Jej trzecią edycję zainaugurowano 2 października. W ramach kampanii działania informacyjne i uświadamiające prowadzą publiczne i prywatne placówki medyczne. Pacjentom przypominamy o konieczności odwołania wizyt, z której rezygnują, natomiast świadczeniodawcom – o poprawnym wpisywaniu numerów telefonów pacjentów w aplikacji. To ważne, bo tylko wtedy wiadomość dotrze do adresata. Wraz z inauguracją trzeciej edycji kampanii wysłaliśmy do nich szczegółowe informacje.

Szczegóły kampanii „Odwołuję. Nie blokuje” są dostępne w tym miejscu: <https://odwolujenieblokuje.pl/>.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami pacjent ma obowiązek odwołania wizyty, jeśli wie, że się na niej nie pojawi. Na podstawie sygnałów i skarg od pacjentów wiemy, że nie zawsze jest możliwe dodzwonienie się do placówki, by zgłosić swoją rezygnację. Zagwarantowanie realnego kontaktu to jeden z obowiązków placówki medycznej, na co zwraca uwagę również Rzecznik Praw Pacjenta. Skargi dotyczące lecznic, które się z niego nie wywiązują, można składać m.in. za pośrednictwem Telefonicznej Informacji Pacjenta. TIP działa całodobowo pod bezpłatnym numerem telefonu 800 190 590.

**ALEKSANDRA KWIECIŃ,
RZECZNICZKA PRASOWA MAŁOPOLSKIEGO
ODDZIAŁU NFZ W KRAKOWIE**

Nasze decyzje mogą mieć realne wpływ na zdrowie innych osób. Chorych, którzy czekają na konsultacje czy zabieg i mogliby skorzystać z terminu, z którego my sami nie skorzystamy

Partnerzy wydania:



dts²⁴

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

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

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

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

Redaguje Zespół:
Katarzyna Gajdosz-Krzak,
Iwona Kamińska,
Agnieszka Matecka,
Adrian Maras,
Kinga Nikiel-Bielak,
Ireneusz Pawlik,
Natalia Sekuła,
Michał Śmierciak

Redaktor senior:
Jerzy Widel

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

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

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

Dyrektor Graficzny:
Piotr Płachta

Dyrektor Pionu Audio-Video
Piotr Gorzawski

Druk:
Polska Press Grupa
Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.



Nowy Sącz, ul. Tarnowska 148

tel. +48 537 120 100

kontakt@grupa-bgm.pl

www.grupa-bgm.pl

Okna PVC marki



WIŚNIEWSKI

BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA



BĘDZIEMY WSPARCIEM TWOICH POMYSŁÓW



Drzwi zewnętrzne
aluminiowe i stalowe



Bramy garażowe



Ogrodzenia stalowe
i aluminiowe



Partnerzy wydania:

HiTy mrówki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 24.10.2024 do 03.11.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



Cena z
KARTA PAYBACK

99 zł/
szt.

**Odkurzacz
elektryczny NAC**

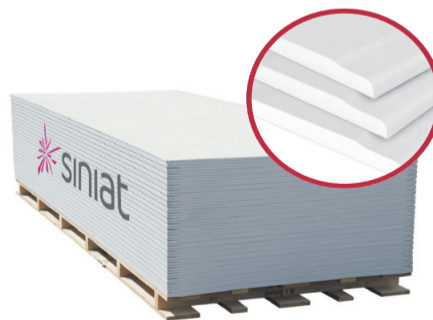
3200 W, poj. worka 40 L,
DMUCHAWA, ODKURZANIE, ROZDRABNIANIE



739 zł/
szt.

**Pilarka stołowa
do drewna**

3200 W, poj. worka 40 L,
DMUCHAWA, ODKURZANIE, ROZDRABNIANIE



26⁹⁸ zł/
szt.

**Płyta gipsowa
GKB**

wym. 2000 x 1200 x 12,5 mm



20⁵¹ zł/m²

**Tytan wełna
Rotaflex Super**

gr. 15 cm, TP01 $\lambda=0,039$ W/mK
rolka 7,8m² - 159,99 zł/rolka

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

HiTy mrówwki

GRUPA
psb

MRÓWKA

PODRZECZE

OFERTA WAŻNA
od 24.10.2024 do 03.11.2024 r.
lub do wyczerpania zapasów.



1599 zł/
tona

Węgiel Orzech

Ślonzok, wartość opałowa 25-27 MJ,
granulacja 25-80 mm,
worek 25 kg - 39,97 zł/szt.



1599 zł/
tona

Węgiel Groszek

Ślonzok, wartość opałowa 26-27 MJ,
granulacja 10-25 mm,
worek 25 kg - 39,97 zł/szt.



10⁹⁰
zł/opak.

Brykiet drzewny bukowy

Opakowanie 10 kg



11⁹⁰
zł/opak.

Brykiet Torfowy

10 lk., ekologiczne paliwo,
idealny zamiennik węgla,
nie zawiera szkodliwych substancji

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