

Partnerzy wydania:

MAŁOPOLSKA

TRADYCJA

Ford
Wikar

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

Vitberg

Muszynianka

dobry tygodnik sądecki

dts²⁴ ZDROWIE

23 lutego 2021 | nr 7-8 (537-538)
gazeta bezpłatna nakład: 28 000*
*obejmuje dystrybucję
wersji elektronicznej



Morsowanie uodparnia i uzależnia

» str. 11



Kolejny numer DTS ukaże się 6 marca w wersji elektronicznej i 8 marca w wersji papierowej

TYGODNIÓWKA MARKA STAWOWCZYKA



NOWOŚCI WYDAWNICZE

Jak nie zwariować w stresującym świecie

Brian King, „Na luzie”, przeł. Aga Zano

W tym błyskotliwym przewodniku po świecie stresu King, psycholog i komik, przedstawia praktyczne techniki radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i radzi, jak nauczyć swój mózg bardziej pozytywnego myślenia. W tym celu szczegółowo objaśnia zjawisko stresu, tłumaczy, czym on jest, skąd się bierze, a także jaki ma wpływ na cały organizm. Autor dogłębnie analizuje przyczyny i przejawy stresu w codziennym życiu, zwracając przy tym uwagę na źródła lęku, niepewności, negatywnego nastawienia i przyczyny tłumienia emocji. Pokazuje, jak wszystkie te zagadnienia łączą się w większą całość. Z tych rozważań dowiemy się, dlaczego negatywne

emocje i stres prowadzą do zaburzeń lękowych, depresji, nadciśnienia, otyłości, uzależnień oraz wielu innych problemów zdrowotnych. Techniki Kinga pomagają zmienić w mózgu chemię, która wpływa na humor, wytrzymałość i odporność na stresujące sytuacje. Optymizm, poczucie wdzięczności i akceptacja nic nie kosztują, a mogą znacząco poprawić jakość życia. Ta wyjątkowa książka nie nuży suchym medycznym żargonem – znajdziesz w niej wiele zmieniających życie porad oraz zabarwionych humorem instrukcji, a także mnóstwo zabawnych, zapadających w pamięć anegdotek, dzięki którym nauczysz się, jak wrzucić na luz i nie zwariować w tym zmiennym, stresującym świecie.

WYDAWNICTWO MARGINESY



Dla naszych Czytelników mamy tę pozycję, jak również inne, ciekawe książki Wydawnictwa Marginesy do rozdania. Otrzyma je pierwsze pięć osób, które wyśle e-mail na adres: redakcja@dts24.pl, w tytule wpisując hasło: MARGINESY.

REKLAMA

OGŁOSZENIE

Andrzejowi Cempie

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

MAMY

Śp. Stefani Cempy

składają

Zarząd i pracownicy firmy FAKRO

Bogumile Sekule

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

BRATA

Śp. Wiesława Janikowskiego

składają

Zarząd i Pracownicy firmy FAKRO

**Celinie Tomasiak
oraz Andrzejowi Placie**

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

TATY

Śp. Bronisława Platy

składają

Zarząd i Pracownicy firmy FAKRO

WYPRZEDAŻ FORDA 2020

RABATY DO 40 000 PLN*
NA DOSTAWCZE MODELE FORDA

Już teraz wybierz swojego Forda dostępnego
od ręki u Autoryzowanego Dealera Wikar.

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



wikar.pl

*Szczegóły w salonie Wikar i na:



Towarzystwo Przyjaciół Chorych **"Sąddeckie Hospicjum"**

KRS 0000039177 www.hospicjum.nowysacz.pl



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

Partnerzy wydania:



Szlachetne zdrowie

Chyba nigdy dotąd temat zdrowia nie utrzymywał się tak długo i tak intensywnie na pierwszym miejscu w życiu każdego z nas. Od roku w Polsce trwa pandemia koronawirusa, która zdominowała naszą codzienność (związane z tym najważniejsze fakty przypominamy na str. 15).

Sytuacja, jak wiemy, jest bardzo dynamiczna. Najlepiej świadczy o tym fakt, że gdy przygotowaliśmy materiały do tego wydania, ilość zakażeń koronawirusem była stabilna i dość optymistyczna. Widać to w rozmowie z p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego – Krzysztofem Saczką (str. 8). Ale w piątek 19 lutego minister zdrowia Adam Niedzielski poinformował już, że ilość zachorowań rośnie i można mówić o początku trzeciej fali pandemii w Polsce. Jak dodał, to nie jest już pytanie z kategorii „czy ona jest?”, „czy się pojawi?”, tylko jakie rozmiary osiągnie w najbliższej przyszłości.

Antidotum na pandemię mają być szczepienia. Wprawdzie nie chronią one przed zakażeniem, ale

przed wystąpieniem poważnych objawów choroby już tak. Dzięki temu ewentualne zachorowanie ma przypominać zwykłe przeziębienie lub klasyczną grypę, a zatem szpitale nie będą przepełnione, pacjenci nie będą walczyć pod respiratorami ani umierać. Wrócimy do względnej normalności. Jak się okazuje, chętnych do zaszczepienia się nie brakuje, niestety... brakuje szczepionek (raport na ten temat na str. 18, a o osobistych doświadczeniach z tym związanych opowiada w swoim felietonie Jerzy Widel – str. 31).

W tej covidowej codzienności jesteśmy spragnieni optymistycznych wiadomości. Taką z pewnością jest informacja o tym, że firma ML System stworzyła urządzenie, które w ciągu dziesięciu sekund wykrywa koronawirusa w oddechu. Właścicielem innowacyjnego przedsiębiorstwa jest Dawid Cycoń, który pochodzi z Nowego Sącza, a doświadczenie zdobywał między innymi w Optimusie i w Fakro (rozmowa z nim na str. 4-5). Optymistyczny ton ma także wypowiedź Roberta Królikowskiego, prezesa spółki Diagmed. Jak mówi, ci, którzy przeszli Covid-19 i są szczególnie śliwymi posiadaczami przeciwciał.

W styczniu i w pierwszym tygodniu lutego wśród przebadanych w jego laboratorium, 60 proc. wyników było pozytywnych, a zatem tyle osób miało przeciwciała – swoją ochronę.

Koronawirus oczywiście zdominował naszą codzienność i temat zdrowia, ale przecież to niestety nie znaczy, że inne choroby zniknęły. Wręcz przeciwnie! Za kilka, kilkanaście miesięcy może się okazać, że wzrośnie ilość zgonów spowodowanych niezdiagnozowanymi schorzeniami lub zaniechanym leczeniem. Dotyczy to między innymi raka, który, jak można usłyszeć, w czasie pandemii Covid-19 ma się świetnie, za to osoby chore na raka mają się już dużo gorzej. O koronawirusie, który przysłonił problem nowotworów, mówi Bożena Kiemyś, prezes Stowarzyszenia Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna w Nowym Sączu (str. 17).

Wśród innych chorób, nazywanych plagą XXI wieku, jest też cukrzyca. Niezdiagnozowana może prowadzić do poważnych komplikacji. To nie znaczy, że trzeba się jej bać, ale na pewno trzeba być świadomym i gdy zauważymy symptomy, zrobić odpowiednie badania, by wdrożyć leczenie. Zachęca do tego Anna Jungiewicz-Deja – specjalista

chorób wewnętrznych i diabetologii (str. 21).

Jak widać, dobre wiadomości przepływają się z tymi, które optymizmem nie napawają. Psycholog Dominika Ziemia (str. 13) zauważa, że w obecnej sytuacji straciłoby poczucie bezpieczeństwa, a to narazi nas na ogromny stres. Tymczasem zdrowiem psychicznym trzeba się tak samo zaopiekować jak fizycznym. Dlatego, kiedy żyjemy w stresie, musimy zapewnić sobie zastrzyk pozytywnej energii. To może być nasza pasja, ale też każda drobna rzecz, która da nam poczucie przyjemności.

Taką pasją a równocześnie sposobem na poprawę odporności może być morsowanie. Ale oczywiście nie to modne, bez przygotowania, żeby tylko pokazać efektywne zdjęcie w mediach społecznościowych, tylko morsowanie z głową. Jak się do niego przygotować, opowiada ultramaratończyk, mówca motywacyjny i zarazem mors Andrzej Tokarz (str. 11).

Pasją a zarazem świetnym sposobem na naturalne wzmocnienie odporności może być też zielarstwo. W czasie przynoszącego odprężenie spaceru można rozejrzeć się za mniszkiem lekarskim, koniczyną, lucerną czy babką. Jakie mają zastosowanie, zdradza Anna Pietrusza zielarz-fitoterapeuta, właścicielka Pracowni Dzikich Kosmetyków (str. 23).

Pandemia zmieniła nasz świat, choć równocześnie żyjemy w przeświadczeniu, że rzeczywistość wróci jeszcze do normy. Tego zresztą, oprócz zdrowia oczywiście, życzymy naszym Czytelnikom. A jeśli już przyjdzie nam się zmierzyć z jakąś chorobą, niech lekarz zawsze widzi w nas przede wszystkim... człowieka (o czym pisze w swoim felietonie, podając przykład profesora Aleksandra Skotnickiego, Monika Kowalczyk – str. 31).

Dużo zdrowia!

REDAKCJA

REKLAMA

profilaktyka - edukacja
- informacja

Otwarty i bezpłatny program profilaktycznych badań mammograficznych

Zrób to mammo!

Jeżeli jesteś kobietą w wieku od 50 do 69 lat. Chcesz mieć pewność. Masz obawy. Nigdy wcześniej nie poddałaś się badaniom to zrób to mammo... proszę! Teraz to bardzo proste.

Rejestracja i informacja: tel. 604 430 775



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



www.czt.com.pl

OGŁOSZENIE

Łącząc się w żałobie i smutku,
po odejściu Twojej

MAMY

† **Śp. Janiny Halastry** †

składamy Ci, Beatko,
kondolencje i wyrazy współczucia

Przyjaciele z DTS

Podziękowanie

Z całego serca dziękuję

rodzinie Halastrów, rodzinie Myjaków, krewnym, sąsiadom z ul. Klasztornej.

Przyjaciółom z Dobrego Tygodnika Sądeckiego,

koleżankom i kolegom z Gazety Krakowskiej, Dziennika Polskiego i Sądeckich Wodociągów

oraz wszystkim, którzy wzięli udział w uroczystościach pogrzebowych

mojej Mamy

Śp. Janiny Halastry

Wasza obecność i współczucie były dla nas ogromnym wsparciem

córka Beata z rodziną

przekaz 1%
swojego podatku

KRS 0000375906

38 1240 4748 1111 0010 3801 2715

www.okazdedziecko.pl

FUNDACJA O KAŻDE DZIECKO

Partnerzy wydania:



23 lutego 2021 | dobry tygodnik sądecki | 3



Wyprzedzamy cały świat

»→ Rozmawia Wojciech Molendowicz



FOT. ARCH. D. CYCONIA

Dawid Cycon

Rozmowa z sędzianinem DAWIDEM CYCONIEM –prezesem ML System

– Co się zmieniło w Pańskim życiu w ciągu ostatnich dwóch tygodni, kiedy zrobiło się głośno o urządzeniu wykrywającym wirusa Covid-19 z wydychanego powietrza?

– Oprócz tego, że udzielam więcej wywiadów, to niewiele się zmieniło. Pomysł stworzenia urządzenia nie zrodził się wczoraj, ani przedwczoraj, on gdzieś tam głęboko siedział i przy pierwszym lockdownie zaczął się urzeczywistniać. Prototyp naszego urządzenia to efekt latami budowanych kompetencji. Od 2012 r. zajmujemy się kropkami kwantowymi, czyli cząstkami, które są dziesięciokrotnie mniejsze

od wirusów. Umieemy to obrazować, więc już dawno chodziło nam po głowie, żeby wykorzystać nasze kompetencje, wiedzę i dostęp do supernowoczesnego sprzętu w branży biomedycznej, tyle że dotychczas nie było odpowiedniego impulsu. Impulsem okazał się właśnie Covid. Zadaliśmy sobie pytanie: „Kiedy, jak nie teraz, gdzie, jeśli nie tu?”.

– Wiele osób zastanawia się, jak to możliwe, że urządzenie, nad skonstruowaniem którego pracuje mnóstwo ludzi na świecie, powstało właśnie w ML System, firmie dotychczas znanej w zupełnie innej branży?

– Konsultując nasz pomysł z branżą medyczną, spotkaliśmy się z niedowierzaniem, traktowano

nas jako ciekawostkę przyrodniczą. Odwiedziliśmy z naszym pomysłem wiele dużych koncernów i wszędzie podchodzono do nas z rezerwą. Dopiero kiedy powstało urządzenie i udowodniliśmy, że działa – przynajmniej na wstępnych pomiarach – zaczęto nas traktować poważniej. W tej chwili skończyłem spotkanie z ludźmi z branży diagnostyczno-medycznej i sami potwierdzili, że w maju, kiedy powstała pierwsza koncepcja urządzenia, potraktowali nas sceptycznie. Teraz widzą, że jest to poważne.

– Czy ma Pan rozeznanie, jak wygląda konkurencja na tym polu?

– Nasza koncepcja nie jest jedyna. Mamy konkurencję

na poziomie start-upów, uczelni medycznych czy ośrodków naukowych. Powstają różne koncepcje czy nawet prototypy urządzeń analizujących chemicznie gaz powstający w środku. Z tego, co się orientujemy, naszej metody chyba nikt nie zastosował, a nawet jeżeli poszedł jej tropem, to na pewno nie dotarł do tego momentu, w którym my jesteśmy. To znaczy nie doszedł do zgody komisji bioetycznej na przeprowadzenie oceny przydatności klinicznej urządzenia. Tu prawdopodobnie wyprzedzamy cały świat. Dotarcie do takiego kamienia milowego, przy którym jesteśmy, nie było łatwe. Szczególnie, że wkroczyliśmy na obcy teren, w obcą branżę. O ile jesteśmy znani na świecie w branży BIPV (fotowoltaika zintegrowana z budownictwem – przyp. red.), o tyle w branży medycznej w ogóle.

– Na jakim etapie pracy jesteście? Powiedział Pan gdzieś, że „wszyscy oczekują od nas cudu, ale cud w sensie skrócenia czasu pracy, nie może się wydarzyć.” Kiedy covidowy „alkomat” może trafić do powszechnego użytku?

– Jesteśmy spółką publiczną, notowaną na Gieldzie Papierów Wartościowych i każde moje słowo może spowodować wzrost lub spadek kursu akcji. Nie mogę więc tego powiedzieć, ale oczywiście swój plan i mapę drogową mamy wyznaczoną bardzo precyzyjnie. To się wiąże z ogłoszeniami kolejnych kamieni milowych.

– A co się stało z kursem akcji ML System, kiedy w obecności prezydenta Andrzeja Dudy został zaprezentowany prototyp urządzenia?

– Oczywiście poszły w górę. Ale teraz zastanówmy się, co by się stało, gdybyśmy powiedzieli o tym tydzień wcześniej? Wycucie czasu jest bardzo ważne, o pewnych zdarzeniach nie można mówić za wcześnie.

– Czy jest to sytuacja, która nie pozwala Panu spać po nocach? Jesteście bardzo blisko sfinalizowania wynalazku epokowego, oczywiście na miarę epoki, w jakiej obecnie żyjemy.

– Jesteśmy przyzwyczajeni do pracy zarówno pod presją czasu, jak i pod różną presją otoczenia i to się właśnie dzieje w tej chwili. Natomiast taka pozytywna adrenalina daje nam moc i przyspieszenie. Faktycznie emocje w naszej firmie sięgają zenitu. Widać, jak wszyscy chętnie przychodzą do pracy i nie patrzą na spędzone w firmie godziny. Każdy zostawia tu serce, duszę i wszystkie kompetencje. Mnie, jako głównemu współwłaścicielowi, serce rośnie, patrząc na to, i sam muszę dawać przykład.

– Czy firma ML System jest przygotowana do produkcji setek tysięcy, a może milionów egzemplarzy urządzenia?

– I tu znowu wchodzimy w strategię wdrożenia, która na odpowiednim etapie będzie ogłoszona publicznie, więc też nie mogę jeszcze o tym mówić.

– Gdzieś Pan powiedział, że „prace nad urządzeniem trwały dziesięć dni”. To zdanie brzmi dziwnie w kontekście tego, co Pan mówi.

– Nigdy czegoś takiego nie powiedziałem. Skonstruowaliśmy to urządzenie w kilkadziesiąt dni, ale to był efekt kompetencji budowanych latami. Samo skonstruowanie urządzenia trwało krótko, ale w momencie, kiedy już mieliśmy je sparametryzowane na poziomie laboratoryjnym i wcześniej skompletowane wszystkie części. Nie można zapomnieć okresu od 2012 r., kiedy używaliśmy w codziennej pracy metod spektrometrii rozproszeniowej. Covid wyzwolił zastosowanie tej metody akurat w wykrywaniu koronawirusa. I tutaj koncepcja oraz pierwsze schematy takiego urządzenia, plus modelowanie matematyczne dedykowane koronawirusowi powstawały już w kwietniu, więc niedługo będziemy mieli rocznicę. To nie jest tak, że siadło sobie dwóch gości i powiedziało: zbudujemy to!

– A kto konkretnie usiadł, czyj to jest pomysł – szefa czy raczej praca drużynowa?

– To zawsze jest praca drużynowa. Tak skomplikowane urządzenie to efekt współpracy między innymi fizyków kwantowych, automatyków, informatyków, matematyków z modelowaniem matematycznym. Gdyby to była taka prosta sprawa, każdy by robił takie urządzenia. Ale to efekt kompetencji budowanych wcześniej latami na nanocząstkach. Jakby pan zobaczył wzór macierzowy wyprowadzony tutaj do analizy efektu widmowego i efektów fononowych, to naprawdę było duże wyzwanie i dużo kompetentnych osób z różnych dziedzin musiało się spotkać w jednym miejscu i mieć dostęp do supernowoczesnego sprzętu wyjątkowego na skalę światową.

– Kto tworzy tę drużynę? Wszyscy znajdują się na pokładzie ML System, czy to są też ludzie z zewnątrz?

– Rdzeń zespołu stanowią ludzie na pokładzie ML System, z fizykiem kwantowym na czele, który akurat robił doktorat we Francji i udało się go do nas sprowadzić. Fizyk nie wie o pewnych możliwościach modelowania matematycznego i w drugą stronę. Umiejętność połączenia tych wszystkich trudnych dziedzin

w jedną całość dała efekt w postaci urządzenia. Jak rozmawiamy z branżą medyczną, to tam są pewne przyzwyczajenia do analiz biochemicznych, do odczynników. Natomiast fizyka i spektrofotometria dopiero wkraczają w ich codzienność.

– Skąd Pan wiedział, że w zespole będzie kiedyś potrzebny fizyk kwantowy?

– Nie myślałem wówczas o urządzeniu do wykrywania koronawirusa. Fizyk kwantowy był mi potrzebny do powłok na szybach z kropkami kwantowymi, które są dalej szybciej, a jednak dają energię fotowoltaiczną i mają lepsze właściwości pod kątem izolacyjności termicznej. Ale żeby powstały, trzeba było stworzyć odpowiednie warstwy, dużo cieńsze niż te do tej pory używane przez duże koncerny szklarskie. Jeśli są dużo cieńsze, to trzeba było użyć dużo nowocześniejszych metod produkcyjnych i do tego potrzebni nam byli fizycy kwantowi.

– Określenie, że ML System to „producent fotowoltaiki” jest chyba pewnym uproszczeniem w stosunku do Pańskiej firmy?

– Zdecydowanie tak. My się specjalizujemy w BIPV, czyli fotowoltaice zintegrowanej z budynkami i z tego jesteśmy rozpoznawalni na świecie. Nasze flagowe

Chodziło nam po głowie, żeby wykorzystać nasze kompetencje, wiedzę i dostęp do supernowoczesnego sprzętu w branży biomedycznej, tyle że dotychczas nie było odpowiedniego impulsu. Impulsem okazał się właśnie Covid

produkty to fotowoltaiczne fasady wentylowane i fotowoltaiczne żaluzje. Z powodzeniem eksportujemy nasze produkty nie tylko do krajów europejskich, ale również Kanady czy Australii. Oczywiście udział w rynku polskim też mamy coraz większy. Nie zapominamy o klasycznej fotowoltaice znanej z rynku prosumenckiego czy z farm.

– Fotowoltaice znanej z naszego dachu?

– Takie tradycyjne moduły też produkujemy, natomiast nie jest to dla nas produkt wymagający. Dla nas wymagającymi produktami są na przykład zadaszenia fotowoltaiczne, które z jednej strony topią śnieg, z drugiej strony dają energię, a od spodu jeszcze świecą. Produkujemy też elementy smart city, czyli samowystarczalne lampy, wiaty przystankowe, które

w zimie grzeją, w lecie chłodzą i są zasilane fotowoltaicznie – to są nasze flagowe produkty.

– Karierę zawodową rozpoczął Pan podobno w dziale promocji Fakro, gdzie był Pan grafikiem komputerowym.

– To była moja druga poważna praca po Optimisie. To były czasy, kiedy dopiero zaczynałem studia. Realizowałem je zaocznie, musiałem na nie zarobić i równolegle rozpocząłem życie zawodowe. Moją pierwszą dłuższą przygodą zawodową było Fakro i to w momencie największego rozwoju firmy. Obserwowałem więc, uczyłem się i tamte doświadczenia dużo mi dały w przyszłym życiu biznesowym.

– Usłyszałem w Nowym Sączu opinię, że jako grafik komputerowy obsługiwał Pan pierwsze komputery w Fakro. Miał

Pan opinię niesamowicie kreatywnego, z niczego robił Pan coś nowego...

– Bardzo się cieszę, że taką opinię pozostawiłem po sobie. To tylko potwierdza, że w którymś momencie musiałem pójść własną drogą i tworzyć.

– Nie wiem, czy to legenda, ale zawsze dobrze brzmi zdanie – jak w Dolinie Krzemowej albo w Optimisie u Romana Kluski – że z żoną założył Pan firmę w garażu.

– Ale to jest prawda. Kiedy rejestrowaliśmy działalność, to jeszcze było mieszkanie, a potem szybko kupowaliśmy dom, żeby był garaż do dyspozycji. Oczywiście pierwsze miesiące to trzy osoby – ja, żona i jeszcze jeden inżynier. Potem firma rosła, zmieniała kilka razy siedzibę.

– To działo się jeszcze w Nowym Sączu?

– Nie, to już był Rzeszów, a nawet Budziszów pod Rzeszowem, który potem został wchłonięty przez Rzeszów. To też taka ciekawostka rozwojowa. W którymś momencie zaczęliśmy bardzo mocno korzystać z dotacji – 2011–2012 r. Wcześniej już chyba w 2007 r. złożyliśmy wniosek o utworzenie miejsc pracy na wsi i paradoksalnie – wtedy Rzeszów nas wchłonął i nie dostaliśmy tej dotacji, bo już byliśmy miastem. Potem przez długie lata zrealizowaliśmy się do spraw dotacyjnych.

– Sądeczanie będą sobie zadawać pytanie, dlaczego Dawid Cycoń wyjechał z Nowego Sącza, bo dzisiaj oni też by się troszeczkę w tym blasku sławy ML System ogrzali.

– Zawsze i wszędzie podkreślam moje pochodzenie i jestem z niego dumny. Mój dziadek jeszcze przed wojną miał znany zakład obuwniczy przy Matejki w Nowym Sączu. Po wojnie został zesłany na Syberię, wrócił i dalej prowadził zakład. To historia pokoleniowa, z której jestem dumny, którą pielęgnuję i bardzo się z niej cieszę. Zawsze chętnie przyjeżdżam do Nowego Sącza, spotykam się z rodziną, ze znajomymi. Mój tata dalej tam mieszka, siostra również została i nie ukrywam, że jak patrzę przez rzeszowskie okno, to trochę mi brakuje widoku na Halę Łabowską.

REKLAMA

Z tego rozwiązania korzysta ponad 3300 Klientów Sądeckich Wodociągów

E-faktura wraz z całą aplikacją e-BOK Sądeckich Wodociągów to wygodne i bezpieczne rozwiązanie. Pozwala załatwić sprawy związane m.in. z rozliczeniami bez wychodzenia z domu.

Dzięki systemowi elektronicznej obsługi klienta wiele spraw można załatwić z pozycji swojego komputera lub nawet telefonu komórkowego. Wystarczy:

1. Wejść na stronę swns.pl.
2. Kliknąć ikonkę e-BOK.
3. Zarejestrować się w elektronicznym Biurze Obsługi Klienta (proces rejestracji trwa do dwóch dni roboczych – Klient otrzymuje e-mail od Administratora, że usługa została aktywowana).

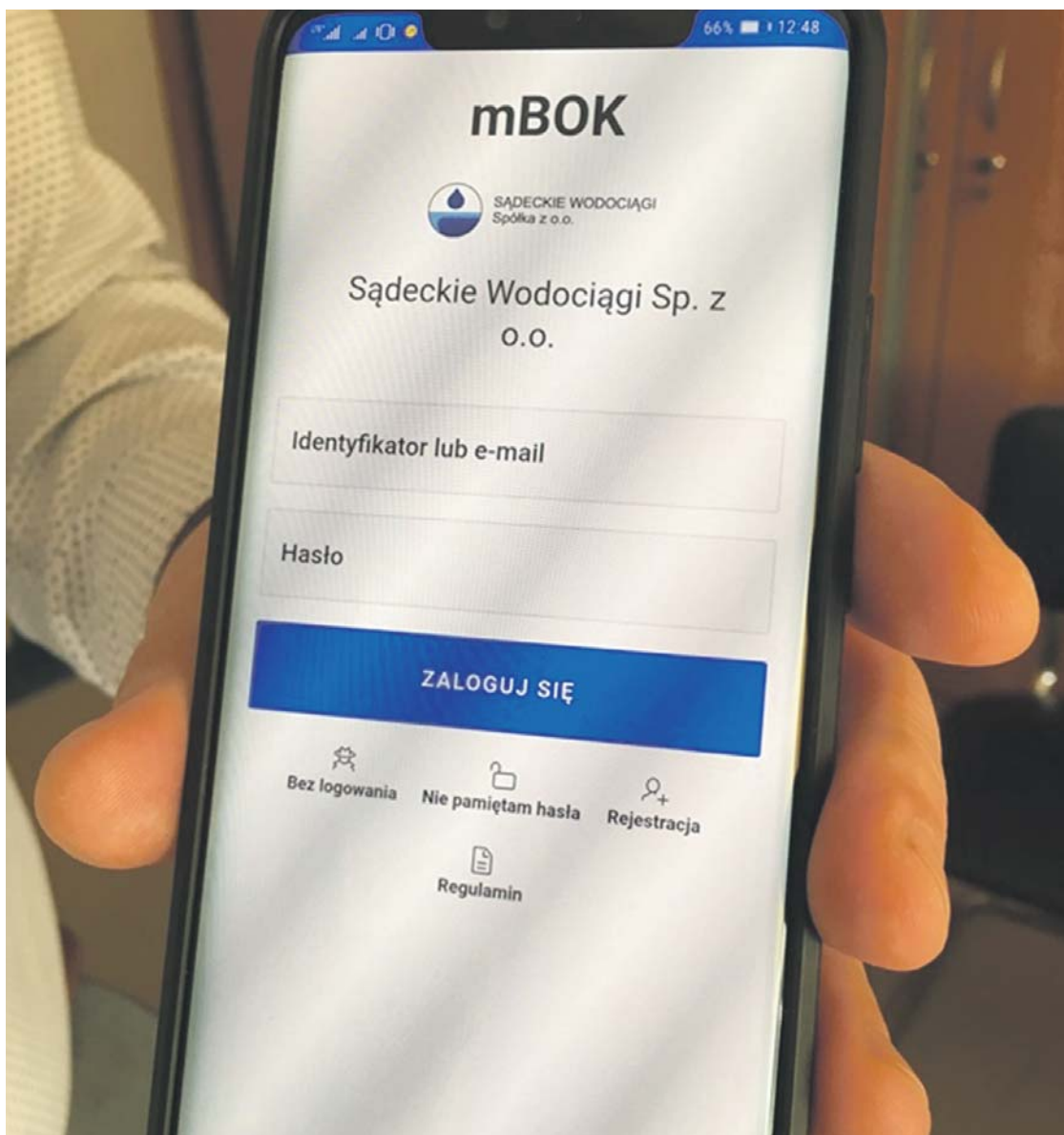
Z e-faktury korzysta 3305 Klientów Sądeckich Wodociągów, a z usługi e-BOK prawie 3100.

Korzystając z usługi e-BOK klient zyskuje m.in.:

- szybki dostęp do informacji związanych z rozliczeniami,
- elektroniczne płatności,
- bieżące informacje o awariach i planowych wyłączeniach wody,
- powiadomienie o ewentualnym wycieku w instalacji wewnętrznej (dla Klientów, którzy mają nakładkę radiową na wodomierz).

Dodatkowo w zakładce „sprawy” można wybrać opcję miesięcznych (zamiast kwartalnych) rozliczeń z przedsiębiorstwem.

Dla wygody Klientów Sądeckie Wodociągi uruchomiły także usługę m-BOK. Aplikację na telefon można pobrać ze strony e-BOK przedsiębiorstwa.



Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OGIENIA

Ford
Wikar

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

Vitberg

Muszynianka

MAŁOPOLSKA

23 lutego 2021 | dobry tygodnik sądecki | 5

JESZCZE NIGDY GAZETA NIE BYŁA TAKA KOBIECA.
NIE BĘDZIESZ MÓGŁ ODERWAĆ OD NIEJ WZROKU.
GAZETA JEST KOBIETĄ, WIĘC PODZIWIJAJ JEJ PIĘKNO.
DTS "SĄDECZANKA" UKAŻE SIĘ 8 MARCA

W wersji elektronicznej jako magazyn
DTS WOLNA SOBOTA
dostępna na dts24.pl już 6 marca.

Gwarantujemy - zapragniesz ją posiadać
w wersji papierowej i zachowasz na zawsze.

Już dzisiaj zarezerwuj dla siebie tradycyjny egzemplarz
tego niezwykłego wydania, wysyłając e-mail na adres:
redakcja@dts24.pl, w temacie wpisując: **KOBIETA**.

Nowy Hyundai TUCSON

Także z napędem hybrydowym 230 KM

Leasing dla firm od
858 zł/mc netto



WIKAR

Nowy Sącz, ul. Węgierska 168
tel. 18 414 0 413, e-mail: hyundai@wikar.pl



Samochód prezentowany w reklamie to Hyundai Tucson Platinum 1.6 T-GDI HEV 6AT 2WD (230 KM) o zużyciu paliwa od 5,5 do 5,9 l/100km i emisji CO₂ od 125 do 135 g/km średnio we wszystkich fazach. Wskazane elementy są dostępne w zależności od wersji wyposażenia. Propozycja dotyczy wskazanych modeli w leasingu na określonych warunkach. Szczegóły finansowania u dealerów Hyundai. Propozycja nie stanowi oferty i jest adresowana wyłącznie do przedsiębiorców. Podmiotem finansującym jest BNP Paribas Leasing Services Sp. z o.o. Promocyjny leasing dostępny do 31.03.2021 r.

Partnerzy wydania:



Pod dobrą opieką Tele-Anioła

W trosce o seniorów, osoby samotne i potrzebujące wsparcia Zarząd Województwa Małopolskiego zwiększył wartość ważnego społecznie projektu Małopolski Tele-Anioł do blisko 60 mln zł. Do tej pory teleopieką objęto ponad 5700 niesamodzielnych mieszkańców regionu. Dzięki dodatkowym środkom pochodzącym z Funduszy Europejskich liczba podopiecznych wzrosła do 6000! Małopolski Tele-Anioł jest skuteczny, wspiera i ratuje życie.

Marszałek Witold Kozłowski oraz wice-marszałek Łukasz Smółka przekazali dzisiaj partnerom projektu - Caritasowi Diecezji Kieleckiej oraz Stowarzyszeniu Europejski Instytut Rozwoju Regionalnego - dodatkowe środki, przedłużając funkcjonowanie Małopolskiego Tele-Anioła i zapewniając tak potrzebne, zwłaszcza w obecnej sytuacji wsparcie dla osób objętych programem aż do końca czerwca 2022 r. Pierwotnie zakładano, że Małopolski Tele-Anioł realizowany będzie do 26 czerwca 2021 r.

Aby zapewnić obecnie stabilne, długoterminowe wsparcie osobom najbardziej potrzebującym pomocy Zarząd Województwa Małopolskiego zwiększył wartość projektu do 58,5 mln zł.

18,8 mln zł to dodatkowe fundusze, jakie pozyskano z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżetu państwa na kontynuację działań. Te pieniądze, zwiększone jeszcze o dodatkowe środki województwa małopolskiego (ok. 750 tys. zł) oraz dodatkowy wkład własny partnerów (ok. 750 tys. zł) umożliwiają odpowiednio dłuższe wsparcie.

W dzisiejszym spotkaniu, podpisaniu aneksu przedłużającego funkcjonowanie projektu, wzięli również udział: radna województwa małopolskiego Marta Mordarska, ks. Stanisław Słowik – dyrektor naczelny Caritas Diecezji Kieleckiej, Rafał Janas – przedstawiciel Komisji Europejskiej, Piotr Bodzek – prezes Stowarzyszenia Europejski Instytut Rozwoju Regionalnego, Mariusz Adaszek – sekretarz Stowarzyszenia EIRR, Dawid Konina – zastępca dyrektora Departamentu Rodziny, zdrowia i spraw społecznych UMWM.

Projekt z aniołem w tle, pod którego skrzydłami znajdują schronienie osoby potrzebujące pomocy, niesamodzielne, starsze i samotne, to największy projekt teleopiekuńczy w Polsce. Małopolski Tele-Anioł realizowany jest od 2018 roku. Doskonale sprawdził się zarówno w czasie przed pandemią, jak i w warunkach kryzysowych, kiedy stał się równocześnie istotnym elementem tarczy antycovidowej. Dzięki obecnym, poważnym dodatkowym środkom, Małopolanie będą mieli możliwość skorzystania z usług opiekuńczych i sąsiedzkich przez kolejny rok - mówi marszałek województwa małopolskiego Witold Kozłowski.

Wydłużenie opieki, zwłaszcza dzisiaj, w tych trudnych dla nas wszystkich warunkach, to dla osób niesamodzielnych i schorowanych bezcenne wsparcie. A dla osób samotnych, niekiedy nawet jedyna tego typu forma pomocy na jaką mogą w praktyce liczyć. Dzięki teleopiece będziemy mogli uratować życie kolejnych osób, w przypadku których inne formy wezwania pomocy byłyby nie tylko nieskuteczne, ale zwyczajnie niemożliwe. Tylko do końca ubiegłego roku Małopolski Tele-Anioł ocalił życie, według ostrożnych szacunków, co najmniej 200 seniorom! - podkreśla marszałek województwa małopolskiego Witold Kozłowski.

Z usług małopolskiej teleopieki skorzysta docelowo 6000 osób niesamodzielnych, wymagających wsparcia. 1800 z nich otrzyma dodatkowe usługi opiekuńcze i sąsiedzkie świadczone w miejscu zamieszkania.

Partnerzy wydania:



Zagwarantowanie dodatkowych pieniędzy pozwala na realizację, łącznie, aż miliona godzin usług sąsiedzkich oraz 160 tys. godzin usług świadczonych przez wykwalifikowanych opiekunów w całym okresie trwania projektu. Pół miliona godzin usług zostało już wykonanych do tej pory. Dzięki pomocy dłoni życzliwych ludzi, którzy pomagają podopiecznym naszego projektu w codziennych obowiązkach, Małopolski Tele-Anioł stanowi olbrzymie wsparcie także dla członków rodzin oraz opiekunów tych osób. Dzięki tej opiece nie muszą oni rezygnować z pracy zawodowej albo oddawać swoich bliskich do domów opieki. Świadomość, że rodzice, dziadkowie czy prababcie są bezpieczni, w dobrych rękach, pozwala na realizowanie życiowych zobowiązań bez poczucia, że osoby bliskie zostały bez opieki - mówi wice-marszałek województwa małopolskiego Łukasz Smółka.

Zaangażowanie do projektu Małopolski Tele-Anioł kolejnych sąsiadów jest korzystne także dla nich samych. Projekt daje im

możliwość podniesienia kompetencji, szkoleń, a świadczone usługi sąsiedzkie pozwalają też na wsparcie ich domowych budżetów. Za swoją pomoc otrzymują bowiem wynagrodzenie. Zaangażowanie do świadczenia usług opiekuńczych członków społeczności lokalnej pozwala też w pewnej mierze odciążać system opieki społecznej oraz pozwala seniorom na jak najdłuższe pozostanie w ich środowisku domowym.

- Nie należy przesadzać starych drzew, bo wówczas szybko więdną. Starsi ludzie najlepiej czują się we własnym domu, jakkolwiek by on nie był skromny. Dlatego niezmiennie ważne jest, aby ten projekt trwał jak najdłużej - mówi pani Danuta, 89-letnia uczestniczka projektu, której Tele-Anioł uratował życie. - Jestem przekonana, że w Małopolsce jest wielu takich seniorów jak ja, którzy potrzebują takiej właśnie pomocy. Cieszę się, że znaleźli się ludzie, którzy się o nas tak troszczą. Dzięki Tele-Aniołowi czujemy się pewni i bezpieczni,

bo nawet jak jesteśmy sami, to jednak nie samotni, bo czuwa nad nami elektroniczny anioł - dodaje pani Danuta.

O tym, że ta forma pomocy jest cenna i potrzebna świadczą relacje często wzruszonych, szczęśliwych uczestników projektu Małopolski Tele-Anioł. Bez wątplienia skuteczność Tele-Anioła potwierdzają liczby. Są one odzwierciedleniem wielu skutecznych interwencji medycznych, ocalonych istnień ludzkich, przepracowanych wspólnie setek tysięcy godzin wsparcia opiekuńczego i sąsiedzkiego. Bardzo ważnym argumentem jest też niesłabnące zainteresowanie kolejnych osób, które chcą uczestniczyć w naszym programie - mówi wice-marszałek Łukasz Smółka.

Do tej pory teleopieką objęto już 5 716 niesamodzielnych mieszkańców Małopolski. Jest to rekordowa liczba podopiecznych w ramach jednego tego rodzaju projektu w Polsce. Z dodatkowych usług opiekuńczych i sąsiedzkich świadczonych w miejscu zamieszkania korzysta 1 395 podopiecznych, dla których od początku trwania projektu - do końca 2020 roku, zrealizowano ponad 437 tys. godzin usług sąsiedzkich i blisko 73 tys. godzin usług opiekuńczych.

Nasz troskliwy Małopolski Tele-Anioł po raz kolejny udowadnia, że Dobro jest w Małopolsce. Dzięki wspólnej pracy samorządu województwa małopolskiego oraz tak dużemu, imponującemu zaangażowaniu społeczności lokalnej, możemy praktycznie wesprzeć tych, którzy tej pomocy tak bardzo potrzebują, w tym seniorów i osoby samotne. Okazywanie dobra i życzliwości, zwłaszcza w trudnym czasie walki z epidemią, ma wielką moc. Dziękuję wszystkim ludziom, biorącym udział w tym potrzebnym, innowacyjnym i głęboko humanitarnym przedsięwzięciu - mówi marszałek Witold Kozłowski.

- Wyrażam radość z tego, że już do tej pory udało nam się wiele osiągnąć. Możliwość przedłużenia projektu jest szansą dla wielu mieszkańców Małopolski - powiedział dziś ks. Stanisław Słowik, dyrektor naczelny Caritas Diecezji Kieleckiej.

- W imieniu Sejmiku Województwa Małopolskiego bardzo dziękuję Zarządowi Województwa oraz Panu Marszałkowi Witoldowi Kozłowskiemu, za to, że podjął starania, by kontynuować działania i kolejni seniorzy, mieszkańcy Małopolski, mogą dołączyć do tego znakomitego projektu - powiedziała Marta Mordarska, radna województwa małopolskiego, przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej.

- Projekt Małopolskiego Tele-Anioła znakomicie sprawdził się w tej trudnej sytuacji pandemicznej. W mojej ocenie jest to modelowe rozwiązanie warte dalszej kontynuacji i rozszerzenia zasięgu - ocenił Rafał Janas, przedstawiciel Komisji Europejskiej - Dyrekcji Generalnej ds. zatrudnienia, spraw społecznych i włączenia społecznego.

Cieszę się z deklaracji pana Rafała Janasa, przedstawiciela Komisji Europejskiej, który zapewnia, że projekt Małopolskiego Tele-Anioła będzie również w przyszłości kontynuowany. Wpisuje się on idealnie w przyjętą przez nas Strategię Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”, w której szczególne miejsce zajmuje rodzina. A skoro rodzina, to także seniorzy. Opieka nad seniorami jest naszym świętym obowiązkiem - dodaje marszałek Witold Kozłowski.

Województwo Małopolskie jest liderem projektu Małopolski Tele-Anioł. Program jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.



Rozmowa z KRZYSZTOFEM SACZKĄ – p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego

Nie dajmy się zwieść, że pandemii już nie ma

– Na jakim etapie epidemii jesteśmy? Minister Niedzielski podał niedawno, że współczynnik reprodukcji R wynosi około 1 proc. To powód do optymizmu?

– Dzisiaj poziom zakażeń jest dość stabilny. Nie zapominajmy jednak, że w dalszym ciągu jest to kilka tysięcy dziennie. Średnio tygodniowy wzrost kształtuje się na poziomie ok. 5,5 tys. – jest on nadal bardzo wysoki. W każdej chwili może przybrać niekorzystny dla nas obrót i spowodować gwałtowny wzrost, który zapewne sięgnie kilkudziesięciu tysięcy przypadków dziennie. Tylko od naszej odpowiedzialności, roztropnego zachowania i przestrzegania obowiązujących środków ochrony zależy, czy dojdzie do wygaszenia pandemii, czy też do bardzo groźnego jej wzrostu. Oczywiście poziom wskaźnika R napawa pewnym optymizmem, ale nie dajmy się zwieść, że pandemii już nie ma. Jest ona nadal i nadal jest bardzo niebezpieczna.

– Nie niepokoją Pana dane o ilości zgonów? Śmiertelność w przypadku Covid-19 szacowana jest na ok. 1-2 proc. W Polsce ostatnio dane pokazują średnio tygodniowo ok. 7000 zachorowań dziennie, ale przy tym około 400 zgonów, to prawie 6 proc.

– Oczywiście, że poziom zgonów jest bardzo niepokojący. Dotyczy on osób, które przechodzą zakażenie w sposób najcięższy. Niestety, muszę też tutaj zwrócić uwagę na zachowanie samych zakażonych i ich rodzin. W wielu przypadkach unikają kontaktu z lekarzem czy też zgłaszają się do szpitala, gdy jest już naprawdę źle. Apeluję: nie ignorujmy żadnych objawów. W przypadku zakażenia bądźmy w stałym kontakcie z lekarzem. Koronawirus wielokrotnie już pokazał, że stan zdrowia potrafi gwałtownie się pogorszyć w ciągu kilku godzin. Po raz kolejny apeluję również o rozwagę, odpowiedzialność i zachowanie środków ochrony osobistej. Unikając zakażenia przerywamy łańcuch transmisji wirusa a tym samym ograniczamy pandemię oraz liczbę zgonów. Bądźmy odpowiedzialni za siebie, naszych bliskich,



Krzysztof Saczka

przyjaciół, znajomych czy też sąsiadów. Nikt nie wie, w jaki sposób przejdzie zakażenie koronawirusem oraz jak to się skończy – życzę, aby jednak zawsze powrotem do zdrowia.

– GIS obsługuje niepożądane objawy poszczepienne. Ile takich przypadków w tym momencie zanotowano?

– Aktualnie, od początku akcji szczepień przeciwko

Sars-Covid-2, czyli od 27 grudnia do Inspekcji Sanitarnej zgłoszono 1775 NOP-ów. Listę wszystkich NOP-ów można pobrać ze strony: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/niepozadane-odczyny-poszczepienne>.

– Na ile są one poważne? O jakiej liczbie zgonów wywołanych bezpośrednio szczepieniem można mówić?

– Niestety wśród zgłoszonych NOP-ów są również te dotyczące zgonów – jest ich 16. Dotyczą one przede wszystkim osób powyżej 80. roku życia obciążonych innymi schorzeniami. NOP-y te są badane, rozpoznawane i określany jest ich związek przyczynowo-skutkowy z przyjętą szczepionką. Chcę zaznaczyć, że nie jest to wyjątkowa sytuacja. Zgony niestety występują również podczas innych szczepień. W tej chwili byłbym ostrożny w wiązaniu ich bezpośrednio ze szczepieniem.

– Która ze szczepionek daje więcej objawów niepożądanych?

– Trudno powiedzieć, która ze szczepionek daje więcej objawów. Pamiętajmy, że wszystkie stosowane szczepionki przeszły cały cykl badań, na podstawie których zostały uznane za bezpieczne i dopuszczone do użycia. W przypadku wystąpienia NOP-u jest to sprawa indywidualna i zależy tylko i wyłącznie od reakcji organizmu na przyjętą szczepionkę. Niestety, przed szczepieniem nikt nie jest w stanie stwierdzić, jak jego organizm zareaguje na podaną szczepionkę.

– Rozmawialiśmy niedawno o badaniach w sądeckich firmach, gdzie ponad 50 proc. załogi ma przeciwciała. Niedawno pojawiły się wyniki takich badań u nauczycieli z gminy Muszyna i tam procent posiadających przeciwciała był jeszcze wyższy – 68. To sygnały, że wkrótce osiągniemy zbiorową odporność?

– Podobnie jak poprzednio, podkreślę, że nie są to reprezentatywne dla społeczeństwa grupy. Ekstrapolowanie tych wyników na całe społeczeństwo stanowi zbyt duże uproszczenie i jest zbyt ryzykowne. Posiadanie przeciwciał czy to po chorobie czy po szczepieniu nigdy nie daje stuprocentowej pewności w zakresie ochrony przed kolejnym zachorowaniem. Natomiast powoduje, że jeśli już dojdzie

do zakażenia, to przechodzimy przez chorobę znacznie łagodniej. W moim odczuciu, będziemy mogli mówić o osiągnięciu zbiorowej odporności w sytuacji, gdy dzienny poziom zakażeń obniży się prawie do zera a pandemia będzie wygasać. Będzie to znaczyło, że w społeczeństwie osiągnęliśmy rezultat w postaci przerwania łańcucha zakażeń i tym samym wartość współczynnika R osiągnie bardzo niską wartość. Na dzień dzisiejszy uważam, że pandemia jest dla nas dalej bardzo groźna i niebezpieczna. Obserwujemy zatrzymanie trendu spadkowego i notujemy zwiększanie liczby osób zakażonych. Mając również na uwadze, że w społeczeństwie krąży mutacja wirusa – mam na myśli mutację brytyjską, powinniśmy postępować bardzo odpowiedzialnie i rozważnie w trosce tak o nas samych jak i naszych najbliższych, znajomych, sąsiadów etc.

– A może harmonogram szczepień powinien uwzględnić najpierw badanie na obecność przeciwciał, tak żeby w pierwszej kolejności szczepić tych, którzy takiej odporności nie mają?

– Trudno odnosić mi się do tych kwestii. Były rozważane różne rozwiązania, jednak eksperci podjęli decyzję o zaszczepieniu całej populacji. Oczywiście – szczepienia są dobrowolne, jednak aby odniosły zamierzony skutek i ochroniły nas przed dalszym rozwojem pandemii, szczepieniu powinien poddać się jak największy procent populacji, najlepiej sto procent. Z drugiej strony wiemy jednak, że nie jest to możliwe choćby ze względu na fakt, że nie wszyscy deklarują wolę poddania się szczepieniu a i są grupy wyłączone, np.: szczepionki nie są podawane dzieciom. Życzę nam wszystkim, aby proces szczepienia przebiegał szybko i sprawnie oraz doprowadził do zwalczenia istniejącej pandemii, a tym samym – byśmy mogli powrócić do normalnego życia.

(RED)

WYWIAD PRZEPROWADZONY
16 LUTEGO 2021 R.

Szczepienia są dobrowolne, jednak aby odniosły zamierzony skutek i ochroniły nas przed dalszym rozwojem pandemii, szczepieniu powinien poddać się jak największy procent populacji, najlepiej sto procent

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA w Nowym Sączu

...Uczelnia praktycznie najlepsza

PWSZ

REKRUTACJA NA STUDIA

www.pwsz-ns.edu.pl

UCZELNIA LIDERÓW

Partnerzy wydania:

PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

Z NATURY mineralna

WAPŃ (168MG/LITR)
Poprawia metabolizm, pozwala utrzymać prawidłowe czynności serca i układu mięśniowego.

MAGNEZ (79MG/LITR)
Przeciwdziała skutkom stresu, przemęczeniu i osłabieniu. Zmniejsza napięcie nerwowe.

IDEALNE PROPORCJE MINERAŁÓW
2:1 to idealne proporcje wapnia i magnezu, które pozwalają na najlepsze przyswojenie tych minerałów przez organizm. Odkryj je w Piwniczance.

POSIADAMY BADANIA KLINICZNE – sprawdź na piwniczanka.pl

Dołącz do nas!   

Partnerzy wydania:



Lektura na dzień dobry Przeczytaj, naprawdę warto!

1. Czy tlenoterapia hiperbaryczna pomaga w rehabilitacji ozdrowieńców? Co wiemy na ten temat?

Wiele wskazuje na to, że terapia tlenem hiperbarycznym jest dużym krokiem w procesie poprawy zdrowia pacjentów z COVID-19 oraz tych po przebytej chorobie. Warto jednak pamiętać, że badania nad skutkami i powikłaniami po COVID-19 wciąż trwają. Od początku pandemii i rozpoznania pierwszych przypadków zakażeń Sars-Cov-19 minął już rok. Cały świat nadal zmagają się z rozprzestrzenianiem wirusa. Nie spada ilość zachorowań, kolejne zespoły próbują opracować szczepionkę, ale mamy też coraz większą rzeszę ozdrowieńców (czyli osób, które zachorowały na Covid-19 i wyzdrowiały).

2. Co wiemy o powikłaniach po COVID – 19?

Zakażenie koronawirusem jest o tyle skomplikowane, że nie ma ono jednakowego przebiegu u wszystkich zakażonych (część populacji przechodzi je bezobjawowo, część w bardzo ciężki sposób). Trudno jest przewidzieć, kto i jak będzie przechodził zakażenie, natomiast znamy takie przypadki jak np. choroby przewlekłe, które mogą być powodem znacznie gorszego stanu zdrowia w czasie jego trwania.

Podobnie jest z powikłaniami, które pojawiają się po przebytej infekcji. Badania w tym kierunku ciągle trwają, wiemy już natomiast, że odnotowano negatywny wpływ zakażenia (bez względu na jego przebieg) na narządy wewnętrzne.

3. Przewlekłe zmęczenie

Według różnych źródeł, problem przewlekłego zmęczenia dotyczy nawet połowy ozdrowieńców. Bywa tak intensywne, że chorzy mają problem z codziennymi aktywnościami, m.in. wstaniem z łóżka, lekkim wysiłkiem fizycznym czy powrotem do pracy. Nadal nie jest do końca jasne, z czego wynikają takie objawy. Naukowcy podejrzewają, że może to być wynikiem zapalenia, które nadal pojawia się w organizmie. Walka z nim po przebytej chorobie jest dużym obciążeniem dla układu immunologicznego (szacuje się, że dotyczy ono większości przypadków).

4. Problemy kardiologiczne

W wyniku infekcji spowodowanej koronawirusem, pojawiają się także problemy związane z mięśniem sercowym. Zdarzają się różnego typu kardiomiopatie, w których przebiegu mięśnie sercowe podlegają zeszywnieniu, rozciągnięciu lub zgrubieniu. Ma to wpływ na zdolność serca do pompowania krwi. U ozdrowieńców często pojawiają się objawy, takie jak nierówne bicie serca, a nawet bóle w klatce piersiowej. W wyniku infekcji mogą wystąpić nadciśnienie, czy zapalenie mięśnia sercowego.

5. Problemy neurologiczne

Osoby które przeszły zakażenie koronawirusem, zgłaszają problemy związane z zanikami pamięci i objawami określanymi jako "mgła mózgowa". Naukowcom nie udało się jeszcze ustalić, z czego wynika taka reakcja organizmu – czy jest to wynik stanu zapalnego lub niedotlenienia. Istnieją podejrzenia, że mogą one wynikać z zapalenia mózgu i rdzenia kręgowego.

6. Uszkodzenia płuc

Jednym z głównych powikłań, które spotyka się przy zachorowaniach na COVID-19, są problemy z oddychaniem – duszności, problemy ze złapaniem oddechu przy nawet niewielkim wysiłku fizycznym.

Oczywiście są to te najpopularniejsze grupy powikłań spotykanych wśród osób, które przeszły COVID – 19. Od początku pandemii minął dopiero rok i cały medyczny świat dopiero poznaje kolejne skutki tego, co się dzieje. Nie wiemy jeszcze, jak długo będziemy się z nimi zmagać.

Koreańska Agencja Kontroli i Zapobiegania Chorobom informuje, że 9 na 10 pacjentów z koronawirusem zgłosiło wystąpienie skutków ubocznych.

Natomiast z artykułu opublikowanego na łamach serwisu JAMA wynika, że 125 na 143 pacjentów badanych we Włoszech, średnio 2 miesiące po zakażeniu nadal doświadczyło potwierdzonych przez lekarzy objawów związanych bezpośrednio z koronawirusem.

Doświadczenia poprzedniej epidemii SARS sugerują jednak, że powikłania mogą utrzymywać się przez długi czas. W Wielkiej Brytanii zaplanowane jest dłuższe badanie osób hospitalizowanych z powodu COVID – 19. Przez najbliższy rok będzie się tam analizować próbki krwi i badać płuca ozdrowieńców pod kątem właśnie powikłań.

W przypadku powikłań COVID-19 bardzo ważne jest, żeby pamiętać, że na organizm każdego człowieka ma wpływ wiele czynników zarówno środowiskowych, jak i genetycznych. Sprawia to, że reakcje organizmu na chorobę mogą być różne i przy obecnym stanie wiedzy trudno je przewidzieć.

7. Tlenoterapia hiperbaryczna jako jedna z wielu ważnych terapii wspierających oddech

Tlenoterapia hiperbaryczna trafiła na listę leczenia eksperymentalnego WHO, a w kilkunastu miejscach na świecie prowadzone są pod tym kątem badania kliniczne. Coraz częściej jednak pojawiają się pytania o możliwość wykorzystania komór hiperbarycznych w rehabilitacji osób, które przeszły COVID-19 i zmagają się z powikłaniami.

Kiedy połączymy wiedzę o zaletach tej terapii z tym, jak duże niedotlenienie powoduje COVID-19, od razu przychodzi nam do głowy, że zastosowanie terapii w komorze hiperbarycznej będzie najbardziej odpowiednie.

Potwierdzeniem takiej hipotezy, są wnioski z najnowszych badań naukowych.

8. Badania na temat ozdrowieńców

Ciekawych wniosków dostarcza badanie przeprowadzone przez Argentynskie Stowarzyszenie Medycyny i Badań Hiperbarycznych. Dr Mariana Cannellotto potwierdza, że wirus po związaniu się z receptorami ACE2, przedostaje się nie tylko do komórek płuc, ale także do pozostałych narządów, takich jak serce, jelita czy nerki. Z tego powodu dochodzi do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i objawów takich jak brak smaku lub zapachu, ale także bóle i zawroty głowy. Zarówno sama choroba, jak i również jej konsekwencje, wpływają także na ogólnoustrojowe niedotlenienie i bezpośrednie uszkodzenie komórek i tkanek. Może to wywoływać stany zapalne w całym organizmie.

Choć takie informacje nie brzmią optymistycznie, badania wskazują także, że poprzez sesje w komorach hiperbarycznych można zminimalizować skutki niedotlenienia. Zmniejszają one stany zapalne, w następstwie terapii odbudowują się tkanki uszkodzonych organów oraz poprawia ogólna odporność organizmu. Przekłada się to na odczuwalną poprawę jakości życia pacjentów, zarówno w przebiegu COVID-19, jak i po chorobie.

Co ciekawe, badania udowadniają, że już 5-7 sesji w komorze hiperbarycznej może odwrócić ciężką hipoksemię u pacjentów z powikłaniami po COVID, a także zapobiec dalszym negatywnym konsekwencjom dla zdrowia. Dzięki podwyższonemu ciśnieniu w komorze krew i osocze są lepiej nasycone tlenem.

Ten życiodajny pierwiastek łatwiej dostaje się do komórek płuc i pomaga odwrócić hipokseję. Nasylenie tlenem komórek sprawia też, że zanika stan zapalny i lepiej działa układ odpornościowy. Odbudowują się tkanki uszkodzonych organów.

Choć wszystkie następstwa zakażenia nie są jeszcze znane, można tu mówić o urazach w postaci zwłóknienia płuc, dusznościach, niedotlenieniu, ale też uszkodzeniu mięśnia sercowego, zaburzeniu rytmu i zwłóknieniu serca.

Tlenoterapia hiperbaryczna jest na ten moment jednym z najlepszych działań przeciwko COVID-19.



NEUROKINEZIS
CENTRUM REHABILITACJI

NEUROLOGIA

Tlenoterapia wspomaga procesy antyoksydacji i usprawnia pracę mózgu. Wspomaga leczenie Alzheimer'a, Parkinsona, stwardnienia rozsianego oraz zaburzeń psychicznych czy udarów. Znacząco poprawia procesy myślowe i koncentrację. Zmniejsza obrzęki i ciśnienie śródczaszkowe. Dotlenia mózg i zwiększa jego aktywność. Przywraca prawidłowe funkcjonowanie uśpionych komórek.

KARDIOLOGIA

Wspomaga pracę zdrowego serca, ale także poprawia efekty leczenia chorób sercowo-naczyniowych. Wzmacnia i zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych, poprawia tolerancję organizmu na wysiłek oraz pojemność minutową serca. Wpływa pozytywnie na samopoczucie pacjenta, łagodzi nadciśnienie płucne oraz objawy niezdolności serca.

SPORT

Gwarantuje szybszą regenerację, wspomaga powrót po kontuzji. Lepiej dotlenione tkanki są silniejsze, bardziej elastyczne, odporne na wysiłek i urazy, co umożliwia wydajniejsze trenowanie. Zabiegi w komorze hiperbarycznej poprawiają ogólny stan zdrowia i kondycję. Tlenoterapia poprawia metabolizm i zmniejsza poziom odwodnienia organizmu.

ORTOPEDIA I TRAUMATOLOGIA

Poprawia przebieg procesów metabolicznych i regeneracyjnych zachodzących w tkance kostnej, chrzęstnej i okołostawowej oraz mięśniach szkieletowych. Świetnie wspomaga leczenie przewlekłej martwicy i zapaleń kości. Wzrost stężenia tlenu powoduje pobudzenie aktywności makrofagów i fibroblastów, co skutkuje ustąpieniem procesu zapalnego, przyspieszeniem gojenia i wzrostu kości.

ONKOLOGIA

Tlenoterapia prowadzi do obumierania komórek nowotworowych. Dzięki dotlenieniu obniża się poziom markerów nowotworowych. Usprawnia się praca układu immunologicznego, co podnosi odporność organizmu. Podaż tlenu do komórek rakowych hamuje procesy złośliwienia. Oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich. Hiperbaria stanowi opcję wspomagającą rehabilitację onkologiczną.



Rozmowa z sędeczaninem ANDRZEJEM TOKARZEM, ultramaratończykiem, mówcą motywacyjnym i... morsem

Remedium na niedobory słońca

»→ Rozmawia Katarzyna Gajdosz-Krzak

– Ostatnio w mediach sporo mówiło się o morsowaniu, niestety nie zawsze w dobrym kontekście. Brawura, która towarzyszy niektórym przy uprawianiu tej aktywności, niszczy opinię na temat przecież dobrej i zdrowej praktyki, jaką jest zanurzanie się w lodowatej wodzie. Jak zatem bezpiecznie zacząć morsowanie?

– Zasady są bardzo proste. Pierwszą i podstawową jest, że nigdy nie morsujemy samemu. Większość wypadków, do których nawiązujesz, jest wynikiem popełniania tego błędu, a także brawury. Dlatego druga zasada brzmi – nie nastawiamy się na bicie rekordów. A już na pewno nie przy pierwszym morsowaniu. Jeżeli jesteśmy zdecydowani, że chcemy zacząć tę aktywność, to na pierwszy raz wystarczy nam kilka, kilkanaście sekund zanurzenia.

– Jedni morsują w czapkach i rękawiczkach, inni bez. Po tym rozpoznać, kto dopiero zaczyna?

– Ile morsów, tyle technik. Czapka czy rękawiczki wcale nie znaczą, że ktoś jest początkujący. Kolejna zasada brzmi bowiem – do wody wchodzimy tylko wtedy, gdy czujemy, że jest nam ciepło. Nie należy wchodzić zmarzniętym. Warto więc przed wejściem do wody zrobić rozgrzewkę, kilka przysiadów, krążenie rąk. Jeżeli komuś ciepło w czapce, niech ją założy. Na pierwsze morsowanie polecam mieć na sobie czapkę i rękawiczki i zanurzyć się po pas. Organizm powinien powoli się adoptować. Polecam też w domu podczas kąpieli, na koniec mycia brać zimny prysznic. To też pozwoli przygotować się do morsowania. Jeśli jeszcze miałbym coś doradzić osobom, które po raz pierwszy chcą wejść do zimnej wody, to przed samym zanurzeniem, kiedy już stoimy w stroju kąpielowym, nie należy się zastanawiać. Im dłużej rozmyślamy: „Wejść, nie wejść”, tym gorzej dla nas. Po prostu, żwawym krokiem wchodzimy do wody, a później równie szybko, po wyjściu z niej należy się wytrzeć ręcznikiem i założyć suche ubrania.

– Jak często morsować?

– Jak we wszystkim w życiu, dla dobrych efektów warto zadbać



Andrzej Tokarz

o systematyczność. Jeżeli jesteśmy na początku drogi, w zupełności wystarczy raz w tygodniu.

– Kiedy właściwie zaczęła się Twoja przygoda z morsowaniem?

– Moje pierwsze morsowanie odbyło się jakieś 13 lat temu. Ale systematycznie morsuję od przeszło dwóch lat. Jestem sportowcem, więc mocno eksploatuję mój organizm i potrzebuję regeneracji. Wśród biegaczy i nie tylko, popularną formą regeneracji jest krio-terapia. Zapytałem kiedyś, jak to się ma do morsowania. Usłyszałem, że to jest właściwie to samo, tylko trzeba poczekać do zimy. Wówczas zacząłem regularnie morsować, właśnie w celach regeneracji organizmu.

– Z jakim skutkiem?

– Bardzo szybko zauważyłem redukcję stanów zapalnych i mikrourazów. Skutkiem ubocznym morsowania jest również to, że

zwyczajnie jest mi na co dzień cieplej. Zawsze miałem zimne dłonie i stopy, teraz problemy niedokrwienia minęły. Silna eksploatacja organizmu sprawiała też, że raz w roku odporność na tyle spadała, że musiałem swoje odchorować. Obecnie nie mam z tym problemu, a jeśli zdarzają się jakieś infekcje, to dużo łatwiej je przechodzę. Morsowanie ma zbawienny wpływ na naszą odporność i dlatego wszystkim, którzy nie mają przeciwwskazań, polecam tę aktywność. Tylko od razu ostrzegam, że to uzależnia. Jak się zacznie, to już raczej się nie przestanie. Kiedy bowiem raz wejdziemy do zimnej wody, czyli zrobimy coś ekstremalnego, szalonego, dostajemy wyrzutu dopaminy, czyli hormonu przyjemności, a także serotoniny czy endorfiny. W ten sposób możemy uchronić się przed zimową deprechą. Morsowanie to też doskonałe remedium na niedobory

słońca. A także pozbycie się niezdrowej tkanki tłuszczowej, tak zwanej białej, która przechodzi w brunatną, odpowiadająca za wytwarzanie ciepła w naszym organizmie. Jedna minuta morsowania pozwala spalić 35–50 kalorii.

– Powiedziałeś jednak, że są przeciwwskazania. Nie wszyscy mogą morsować?

– Każdą aktywność sportową warto skonsultować ze swoim lekarzem, nie inaczej jest w przypadku morsowania. Warto więc zapytać, czy nasz stan zdrowia na to pozwala. Na pewno morsowania nie zaleca się osobom, które mają zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego, np. padaczkę czy boreliozę. Również problemy z układem krążenia czy chorobą serca mogą nas wykluczyć z grona potencjalnych morsów.

– Gdzie w naszej okolicy najlepiej i najbezpieczniej rozpocząć morsowanie?

– Na pierwsze morsowanie polecam stawy w Starym Sączu. Jest tam grupa morsów, która spotyka się co niedzielę, o godzinie 13. Naprawdę spora grupa. Tak, że osoby, które przyjeżdżają popatrzeć, są w znacznej mniejszości (śmiech). Zejście do wody jest łatwe. Nieformalnym miejscem, gdzie można spotkać morsów, jest też Kamienica, na wysokości Juki w Nowym Sączu. Tylko trzeba pamiętać, że mamy do czynienia z rzeką. Nurt rzeki może nam

„podciąć” nogi, na co nie zawsze jesteśmy gotowi.

– A Ty, gdzie najczęściej morsujesz?

– W Rytrze, za hotelem Perła Południa, w strumieniu górskim, w którym woda utrzymuje się na poziomie 0,5–1,5 stopnia Celsjusza. Nie polecam jednak tego miejsca osobom mało aktywnym, bo zejście do tego strumienia nie należy do łatwych, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z oblodzonym podłożem.

– Zdradzisz swój rekord?

– Tak jak powiedziałem na początku, nie chodzi o bicie rekordów przebywania w zimnej wodzie. Morsuję ze swoimi przyjaciółmi i zwykle przebywamy w strumieniu 8 do 14 minut. Najdłużej siedziałem 24 minuty. Ale, żeby tyle wytrzymać, naprawdę trzeba znać swoje ciało i umieć wsłuchać się w jego potrzeby. Według mnie nieraz wejście do wody z resetem więcej daje niż takie długie siedzenie.

– Czym jest reset?

– To całkowite zanurzenie się, z głową włącznie. Jesteś w wodzie po szyję około trzech minut, a następnie robisz pełne zanurzenie. Odczekujesz 30 sekund, powtarzasz to i wychodzisz. To daje naprawdę niezłą kopę.

Wejdź na dts24.pl i zobacz nagranie, jak morsuje Andrzej Tokarz

Morsowanie ma zbawienny wpływ na naszą odporność, ale też uzależnia. Kiedy bowiem wchodzimy do zimnej wody, dostajemy wyrzutu dopaminy, czyli hormonu przyjemności

Partnerzy wydania:



23 lutego 2021 | dobry tygodnik sądecki | 11

Doskonałość w nowym wymiarze



**Efektowne, szklane butelki
— wprost na elegancki stół**

Teraz możesz wybierać
— **mała butelka 0,3**
czy **duża 0,7 litra!**

Muszynianka

www.muszynianka.pl

Partnerzy wydania:

12 | dts24 | 23 lutego 2021

MAŁOPOLSKA

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN

Ford
Wikar

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

Vitberg

Muszynianka



Skupienie się na tu i teraz – to dziś dla nas ratunek

»→ Rozmawia Katarzyna Gajdosz-Krzak

Rozmowa z sędzeczką DOMINIKĄ ZIEMBĄ, psychologiem i psychoterapeutą w Ośrodku CENTRUM w Warszawie

– Aż chce się zapytać, co się z nami stało przez ten rok?

– Świat się zmienił. Zmienił się też diametralnie sposób naszego funkcjonowania. Paradoksalnie zmiany w naszym życiu są potrzebne, żebyśmy się rozwijali. Jednak ta zmiana przyszła nagle i była tak silna, że zachwiała naszym poczuciem bezpieczeństwa i wywołała ogromny i przewlekły stres. Dla naszej psychiki to ogromne obciążenie i dziś widzimy tego efekty w postaci wzrostu stanów lękowych, depresyjnych czy zaburzeń obsesyjnych.

– Poradnie psychologiczne przeżywają dziś prawdziwe obłężenie. Czy to znaczy, że jesteśmy aż tak słabym psychicznie społeczeństwem, że nie potrafimy poradzić sobie w kryzysowej sytuacji?

– Nie możemy patrzeć na to, jak na naszą słabość psychiczną. Należy spojrzeć, myślę, z tej strony, że nigdy wcześniej czegoś podobnego nie doświadczaliśmy. Jest to dla nas prawdziwy szok. Idziemy przez życie przygotowani na mniejsze bądź większe przeszkody. Sytuacja, w której znaleźliśmy się teraz, jest zupełnie inna. To tak jakby ktoś postawił nas nagle na kruchym lodzie, na środku jeziora i powiedział: „Radź sobie”. Straciliśmy wiele rzeczy, wiele możliwości zostało nam odebranych, za dużo aspektów naszego życia jest też w zawieszeniu. Stąd, myślę, potrzeba szukania wsparcia.

– Kto najbardziej tego potrzebuje? Kto najczęściej dziś zgłasza się do Pani po pomoc?

– Bardzo dużo pracuję on-line z osobami z zagranicy. Wielu przebywa w innych krajach i nie może wrócić do domu. Takie osoby mają poczucie, że utknęły w jakiejś pułapce. Spora jest też grupa nastolatków. Nauczanie zdalne może i daje im poczucie bezpieczeństwa, ale sprawiło, że potracili kontakt z rówieśnikami.

– Mówi się, że nastolatka odciąć od rówieśników, to jak pozbawić go tlenu.

– Dokładnie tak jest. W tym wieku rówieśnicy są naszym niekiedy głównym wsparciem, w nich odnajdujemy zrozumienie. Kiedy więc nie ma tych kontaktów, w nastolatkach wzrasta poczucie wewnętrznego napięcia, frustracja. To jakby wyciąć coś bardzo wartościowego z pewnego etapu naszego życia. W tych nastolatkach może zostać to zapisane jako strata. Coś czego później nie będą mogli nadrobić.

– Jaki może mieć to wpływ na ich dorosłe życie?

– Przez to, że Covid-19 jest doświadczeniem, z którym wcześniej



Dominika Ziembka

Wystarczy nawet, że ktoś kaszlnie na ulicy, a w niektórych już rodzi się niepokój. Rośnie nieufność między ludźmi, a to może zachwiać poczuciem jedności. Możemy stać się samotnymi wyspami

się nie mierzyliśmy, to ciężko prognozować. Na każdym etapie życia mamy potrzeby, które muszą być zaspokojone, byśmy mogli właściwie funkcjonować, żebyśmy w dorosłe życie wchodzili wyposażeni we wszystkie niezbędne umiejętności. Patrząc od tej strony, Covid może odebrać nastolatkom możliwość zaspokojenia potrzeby, jaką jest kontakt z rówieśnikami. A niezaspokojone potrzeby mają to do siebie, że lubią się odzywać w dorosłości. Będziemy się o nie upominać mniej bądź bardziej świadomie. Nastolatek zwykle nie ma innych obowiązków niż nauka. Nie musi chodzić do pracy, płacić

rachunków, martwić się o rodzinę. Ma więc też czas na zabawy i kontakt z rówieśnikami. Teraz wyobraźmy sobie, że jesteśmy dorośli i odzywa się w nas niezaspokojona potrzeba kontaktu z innymi, wolności, jaką mają nastolatki. To może powodować niechęć do życia dorosłego. Próbę odreagowania i odzyskania tego, co utracone.

– Czyli w przyszłości w naszym społeczeństwie może być więcej Piotrusiów Panów i „wiecznych dziewczynek”?

– Na przykład. Ale może to pójść też w innym kierunku. Może być więcej osób zależnych, wystraszonych. Kiedy bowiem przebywamy

z ludźmi, rozwijamy umiejętność komunikacji. Nastolatki, którzy teraz są tego pozbawieni, mogą mieć problem z otwartością.

– Jaki jeszcze wpływ na społeczeństwo może mieć obecna sytuacja „covidowa”?

– Bardzo mocno zauważalna jest dziś zmiana w relacjach międzyludzkich. Wielu czuje strach, niepewność szczególnie do osób, które mają lub mogą mieć kontakt z wirusem: do pracowników służby zdrowia, osób na kwarantannie czy nawet ozdrowieńców. Wystarczy nawet, że ktoś kaszlnie na ulicy, a w niektórych już rodzi się niepokój. Rośnie nieufność między ludźmi, a to może zachwiać

poczuciem jedności. Możemy stać się samotnymi wyspami. Tymczasem, kiedy myślimy o społeczeństwie, przywołujemy raczej hasła: wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, ufność. Utrata tego może budzić kolejne napięcia, stres, lęk, strach.

– Stres jest prawdziwą pandemią naszych czasów?

– Świat, w którym żyjemy, jest coraz szybszy, stawia przed nami coraz większe wyzwania, przez co czujemy się obciążeni, zestresowani. Tak, zdecydowanie jesteśmy narażeni na stres, a sytuacja covidowa jeszcze ten stan pogłębia. Jak wiemy, nieustanny stres prowadzi do zaburzeń depresyjnych i lękowych.

– Jak zatem sami możemy zadbać o swoje zdrowie psychiczne, żeby jednak w tych czasach nie zwariować?

– Straciliśmy poczucie bezpieczeństwa, a to już naraża nas na ogromny stres. Pułapka, w którą teraz wpadamy, to zatapianie się w covidowe informacje. Całymi dniami, a nawet nocami śledzimy wydarzenia związane z pandemią. Pierwsze, co możemy dla siebie zrobić, to ograniczyć oglądanie, słuchanie czy czytanie na ten temat do minimum. Wiadomo, musimy być na bieżąco z obostrzeniami, ale jeśli czujemy, że informacje „covidowe” nas obciążają, sprawiają, że chodzimy spięci, nie możemy się skoncentrować, to dla swojego komfortu psychicznego przestańmy się w nie zatapiać. Ważne jest również, aby znaleźć chwilę dla siebie. Tutaj mogą pomóc ćwiczenia oddechowe. W internecie można znaleźć wiele przykładów ćwiczeń relaksacyjnych, jak na przykład relaksacja mięśni metodą Jacobsona. Zdrowiem psychicznym trzeba się tak samo zająć jak fizycznym. Kiedy jest zimno, zakładamy cieplejsze ubrania. Kiedy żyjemy w stresie, musimy zapewnić sobie coś, co ja nazywam zastrzykiem pozytywnej energii. To może być nasza pasja, ale też każda drobna rzecz, która da nam poczucie przyjemności.

– A jak odbudować utracone poczucie bezpieczeństwa?

– To już jest trochę poza naszą kontrolą. Władze każdego państwa, mam nadzieję, robią wszystko, co mogą, by to bezpieczeństwo przywrócić. Jako jednostka możemy jedynie dostosować się do zaleceń. Na resztę nie mamy wpływu. Na pewno nie należy wpadać w pułapkę prorokowania i zastanawiać się, co ja mogę zrobić, jak się zabezpieczyć. W takich sytuacjach wizje przyszłości nam nie pomagają. Zresztą już sam Covid pokazał, że możemy mieć złudne poczucie kontroli nad przyszłością. Jedyne, co możemy kontrolować i tym zapewnić sobie bezpieczeństwo, to tu i teraz. Skupienie się na chwili obecnej – to dziś dla nas ratunek.



Mamy mają czuć się zaopiekowane i bezpieczne

Rozmowa z MAŁGORZATĄ SZLAG – kierownikiem działu obsługi pacjenta Szpitala Położniczo-Ginekologicznego Medikor w Nowym Sączu

– W Medikorze działa szkoła rodzenia on-line. Jak takie zajęcia wyglądają?

– Szkoła rodzenia on-line działa już od marca ubiegłego roku, od kiedy zaczęła się pandemia. Przenieśliśmy się wtedy z zajęć stacjonarnych na platformę. Zajęcia podzieliliśmy na dwa spotkania, jedno dotyczy porodu, metod łagodzenia bólu i pobytu w naszym szpitalu, a drugie opieki nad noworodkiem, kąpieli i karmienia. Szkołę Rodzenia prowadzą pracownicy naszego szpitala. Zajęcia są bezpłatne, a spotkania odbywają on-line w formie webinaru.

– Jak można się zapisać na takie zajęcia on-line i kto w ogóle może w nich wziąć udział?

– Na profilu Facebookowym naszego szpitala udostępniamy link do rejestracji na spotkania Szkoły Rodzenia. Na zajęcia zapisać się można też wysyłając wiadomość e-mail na adres: szkola@medikor.pl. Najbliższy webinar odbędzie się już 24 lutego. Podczas tych zajęć



FOT. ARCH. A. SZLAG

Małgorzata Szlag

poruszymy tematy związane z pielęgnacją noworodka, pierwszą pomocą, kąpielą i karmieniem. Gościem specjalnym będzie Bezpieczny Maluch (grupa specjalistów prowadząca warsztaty on-line poruszające m.in. zagadnienia pierwszej pomocy u niemowląt oraz bezpiecznego snu niemowlęcia). Do udziału w spotkaniu zachęcamy w szczególności kobiety planujące poród w naszym szpitalu. W zajęciach mogą uczestniczyć również kobiety planujące poród w innych placówkach, myślę, że każda przyszła mama znajdzie coś dla siebie. Do udziału zachęcamy także mamy, które już urodziły.

– Podobno mamy, które rodzą w Medikorze, dostają różne bonusy?

– Szczególnie w tym trudnym czasie, kiedy nie ma możliwości odwiedzin, staramy się umilić naszym pacjentkom pobyt drobnymi upominkami z różnych okazji. Dla uczestniczek Szkoły Rodzenia także przygotowaliśmy niespodzianki, więcej szczegółów zdradzimy podczas najbliższego spotkania.

– W Medikorze świeżo upieczone mamy mogą skorzystać z poradni laktacyjnej.

– Tak, dysponujemy poradnią laktacyjną działającą przy naszym szpitalu. Poradnia świadczy profesjonalną pomoc i wsparcie w karmieniu piersią i alternatywnie. W poradni można skorzystać z konsultacji doradcy laktacyjnego oraz neurologopedy. Zarówno doradcy laktacyjni jak i neurologopeda na co dzień pracują na naszym oddziale położniczym i są do dyspozycji pacjentek.

– Młode mamy często zadają sobie pytanie – co jeść, z myślą o dziecku, z myślą o sobie. W tym kierunku też mogą liczyć na rady?

– Nasz szpital przy wsparciu Ministerstwa Zdrowia realizuje projekt „Dieta Mamy”, w ramach którego

kobiety przebywające na oddziale położniczym otrzymują zestaw pięciu zbilansowanych posiłków oraz mają możliwość konsultacji z dietetykiem. Młode mamy mogą również skorzystać z mailowej porady dietetyka po powrocie do domu, co jest dużym udogodnieniem w pierwszych tygodniach po porodzie.

– Przyszłe mamy w związku z trwającą pandemią mają różne obawy. Często boją się pobytu w szpitalu. Jak kwestia bezpieczeństwa wygląda w Medikorze?

– Bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne. Jeśli chodzi o warunki panujące u nas, to przy wejściu do szpitala znajduje się dystrybutor z płynem do dezynfekcji, każda osoba wchodząca musi z niego skorzystać. Przy przyjęciu do szpitala pacjentka powinna mieć maseczkę medyczną. Zanim zostanie przyjęta na oddział lub do poradni, ma mierzoną temperaturę oraz wypełnia ankietę kwalifikacyjną. Warto pamiętać, aby przyszłe mamy zaopatrzyły się w większą ilość maseczek medycznych na pobyt w naszym szpitalu.

– Czy kobieta, która będzie rodzić, zgłaszając się do szpitala musi mieć aktualny test na koronawirusa?

– Nie, nie jest wymagany test na koronawirusa zarówno do cięcia cesarskiego jak i do porodu naturalnego.

– A jak jest już po porodzie? Czy tato będzie mógł zobaczyć dziecko?

– Zarówno po porodzie naturalnym jak i cesarskim cięciu tata może zobaczyć dzidziusia. Na obecną chwilę została przywrócona możliwość porodów rodzinnych. Przyszły tata lub inna bliska osoba może towarzyszyć pacjentce podczas porodu, od momentu regularnej akcji skurczowej – o tej chwili decydują położne na bloku porodowym. Osoba towarzysząca może zostać z pacjentką i dzieckiem jeszcze przez dwie godziny po porodzie, w okresie tzw. wczesnego pogoju.

– W czasie pandemii nie ma powodu, żeby obawiać się porodu?

– Personel naszego szpitala dokłada wszelkich starań, żeby pacjentki czuły się bezpieczne i zaopiekowane. Służą pomocą zarówno w czasie spotkań Szkoły Rodzenia, w trakcie pobytu w naszym szpitalu oraz po porodzie. Zapraszamy przyszłe mamy bo w naszym szpitalu „Rodzi się Szczęście”.

(RED)

REKLAMA

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

tutaj rodzi się szczęście

szkolamedikor.grupaneomedic.pl

SZKOŁA RODZENIA MEDIKOR | Spotkajmy się Online!

☎ Zadzwoń dopytać o szczegóły: 883 024 444 ✉ napisz: zapisy@medikor.pl (zaprosimy Cię na najbliższe spotkanie)

📘 Szukaj informacji na naszym Facebooku

Partnerzy wydania:



Rok z Covid-19

»→ Natalia Nikiel

4 marca minie rok od wykrycia w Polsce pierwszego przypadku zakażenia koronawirusem. Minione miesiące karmiły nas strachem przed niepewną przyszłością i rozgoryczeniem spowodowanym obostrzeniami zmieniającymi się jak w kalejdoskopie. W grudniu pojawiła się nadzieja, że dzięki szczepionkom kiedyś w końcu wrócimy do „normalności”. Przypominamy, jak epidemia SARS-CoV-2 rozwijała się w naszym kraju i regionie.

Pierwsze dwa przypadki zakażenia koronawirusem wśród mieszkańców powiatu nowosądeckiego wykryto 22 marca, zaś 4 dni później SARS-CoV-2 zawitał do Nowego Sącza. Na szczęście, sytuacja rozwijała się wtedy niezbyt dynamicznie. W marcu wykrywano codziennie w Polsce średnio 83 nowe zakażenia.

12 marca zamknięto szkoły i uczelnie, a z biegiem czasu rząd nakładał kolejne obostrzenia. Tuż po Wielkanocy, 16 kwietnia, został wprowadzony obowiązek zakrywania ust i nosa w przestrzeni publicznej.

W kwietniu, maju i czerwcu średnia dzienna liczba nowych zakażeń oscylowała w okolicach 350 przypadków. Sytuacja zdawała się być ustabilizowana, dlatego niektóre ograniczenia zostały zniesione, a od 30 maja pod warunkiem zachowania odpowiedniego dystansu nie trzeba już było zasłaniać ust i nosa.

Gdy spojrzymy na wykres ilości zakażeń wykrytych w Polsce i przyjrzymy się danym z czerwca i lipca, nie zauważymy między tymi miesiącami znaczącej różnicy. Jednak sytuacja na Sądecczyźnie nie rozwijała się wówczas dynamicznie. Pojawiło się w tym czasie wiele ognisk zakażeń: w kościołach, urzędach, nowosądeckim szpitalu, dużych zakładach pracy oraz na weselach, wśród których najsłynniejsze było przyjęcie w Nawojowej.

W związku z tym, że podobna sytuacja miała miejsce także w innych regionach kraju, od 8 sierpnia wprowadzono tzw. żółte i czerwone strefy – listę powiatów, w których obowiązywały dodatkowe obostrzenia. Cała Sądecczyzna znalazła się wówczas w strefie czerwonej, w której m.in.

należało nosić maseczki w przestrzeni publicznej.

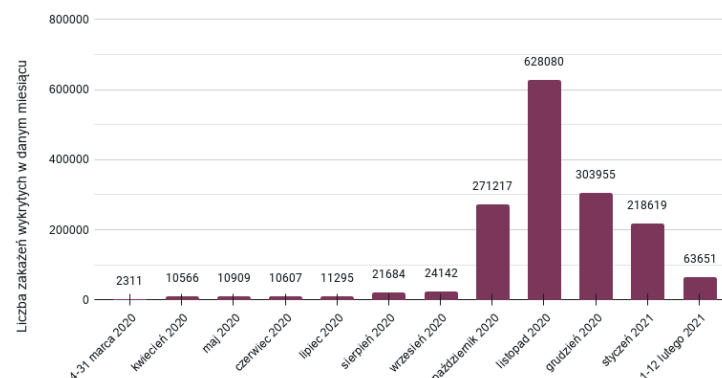
W wrześniu średnia dzienna liczba nowych przypadków w kraju wynosiła ok. 805. W kolejnych jesiennych miesiącach było już tylko gorzej. 24 października w całej Polsce zaczęły obowiązywać obostrzenia z dotychczasowej czerwonej strefy. Wprowadzono m.in. nauczanie zdalne, zamknięto siłownie i ograniczono działalność branży gastronomicznej. Liczba przypadków wykrytych wyłącznie w październiku była niemal trzykrotnie wyższa od ilości przypadków odnotowanych od 4 marca do 30 września.

Średnia dzienna liczba nowych zakażeń w listopadzie wyniosła prawie 21 tysięcy (rekord padł 7 listopada – 27 875 przypadków), zaś przeciętna dzienna liczba odnotowywanych zgonów – 384. Należy tu dodać, że od 24 listopada dane dotyczące epidemii są upubliczniane na oficjalnych rządowych stronach internetowych (wcześniej publikowały je lokalne samopidy, urzędy wojewódzkie itp.).

W grudniu w naszym kraju wykryto ok. dwa razy mniej zakażeń niż w listopadzie, ale zmarło tylko 13 osób mniej. 2 grudnia łączna liczba przypadków potwierdzonych w Polsce od początku marca przekroczyła milion. Warto jednak wspomnieć, że 27 grudnia ruszył u nas program szczepień przeciwko COVID-19. Do tej pory (dane z 12 lutego 2021 roku)

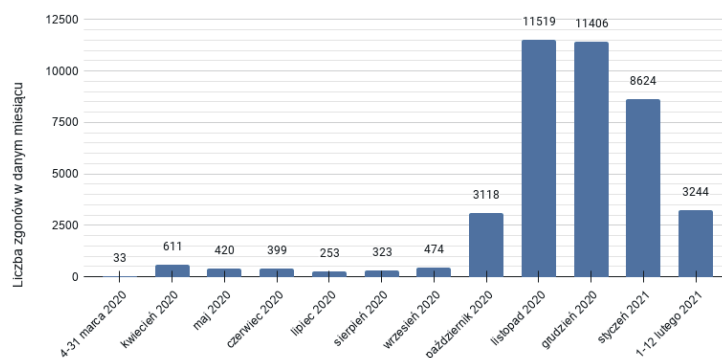
Liczba zakażeń wykrytych w Polsce w poszczególnych miesiącach

Źródło danych: Ministerstwo Zdrowia



Liczba zgonów spowodowanych COVID-19 odnotowanych w Polsce w poszczególnych miesiącach

Źródło danych: Ministerstwo Zdrowia



GRAF. NATALIA NIKIEL ŹRÓDŁO DANYCH: MINISTERSTWO ZDROWIA

pierwszą dawkę szczepionki otrzymało już ponad 1,4 miliona osób, a drugą – niemal 600 tysięcy osób.

18 stycznia dzieci z klas 1-3 szkoły podstawowej powróciły do szkół. Następnie ostrożnie poluzowano obostrzenia, np. otwarto sklepy w galeriach handlowych, stoki

narciarskie, kina, muzea, czy baseny. Średnia dzienna liczba nowych zakażeń w lutym wynosi ok. 5 300, a średnia dzienna liczba odnotowywanych zgonów – ok. 270.

Najnowsze dane mówią o wzroście ilości zachorowań i początku tzw. trzeciej fali.

REKLAMA



- ➔ Poradnia Endokrynologiczna
- ➔ Biopsja Tarczycy
- ➔ Poradnia Ginekologiczno- Położnicza
- ➔ Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci
- ➔ Poradnia Laryngologiczna dla dzieci i dorosłych
- ➔ Poradnia Nefrologiczna
- ➔ Badania USG Jama brzuszna, tarczyca, piersi
- ➔ USG ginekologiczne 3D/4D
- ➔ Dietetyk kliniczny
- ➔ Medycyna Pracy
- ➔ Badania psychologiczne kierowców

LABORATORIUM ANALITYCZNE

Godziny otwarcia i punkty pobrań:

Nowy Sącz:

Laboratorium ul. Lwowska 20 (wejście od ulicy Wałowej 11)

poniedziałek - piątek 7:00 do 16:00

sobota 8:00 do 10:00

Pobrania materiału do badań

poniedziałek - piątek 7:00 do 11:00

sobota 8:00 do 10:00 (bez badań mikrobiologicznych)

Punkt pobrań: ul. Lwowska 68

czynne poniedziałek- piątek w godzinach 7:00 do 10:00

Limanowa, ul. Piłsudskiego 53

Budynek NZOZ RehStab (dawna Euromedica) tel. 607 234 472

poniedziałek - piątek w godzinach od 7:15 - 10.00

Punkt pobrań wymazów w kierunku SARS-CoV-2 (COVID-19) dla wyjeżdżających za granicę

Nowy Sącz, ul. Lwowska 20 (wejście od ulicy Wałowej 11)

Badania:

- metodą RT-PCR w cenie 490 zł (cena z tłumaczeniem na j. angielski)

- badanie antygen SARS-CoV-2 w cenie 130 zł (tłumaczenie dodatkowo płatne 50zł)

Badania TYLKO komercyjne po wcześniejszej rejestracji telefonicznej.

Rejestracja telefoniczna poniedziałek - piątek w godzinach 8:00 do 16:00 pod numerem telefonu 661 999 311.



Partnerzy wydania:



Rehabilitacja dla zdrowia

Centrum Rehabilitacji TUKAN od 18 lat prowadzi rehabilitację ciężko, przewlekłe chorych i tych, którzy czasowo utracili sprawność ruchową. Coraz więcej osób kieruje do nas zapytanie: **co robić, by nie tracić kondycji, ponieważ częściej pracujemy „zdalnie” siedząc godzinami przy komputerze.** Od ponad dziesięciu miesięcy dodatkowo nasza aktywność została zminimalizowana. Cierpi na tym nie tylko nasz wygląd zewnętrzny, ale przede wszystkim nasze stawy stają się coraz bardziej sztywne, kręgosłup boli, nasze mięśnie stają się coraz bardziej osłabione, a nasze serce ma coraz trudniejszą pracę do pokonania.

Dlatego już w marcu rozpoczynamy program: REHABILITACJA DLA ZDROWIA

Informację kierujemy do tych z Państwa, którzy wybierają zdrowy styl życia i tych którzy chcą zachować zdrowie przez wiele lat. Wpisanie pacjenta do programu, każdorazowo będzie poprzedzała wizyta fizjoterapeutyczna, na której terapeuta przeprowadzi badanie i uwzględniając potrzeby pacjenta rozpisze terapie rehabilitacyjną i zabiegi fizykalne.

Zdrowy kręgosłup

Profilaktyka przeciw bólom kręgosłupa z nauką przyjmowania i utrzymywania prawidłowej postawy ciała. Wzmacnianie osłabionych mięśni posturalnych, brzucha, pleców, pośladków i stabilizacja kręgosłupa.

Trening rehabilitacyjny

Terapia dla każdego, w której do ćwiczeń wykorzystujemy ciężar własnego ciała i profesjonalny sprzęt. Trening rehabilitacyjny z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta.

Pilates&Joga

Terapia z wykorzystaniem elementów pilates i jogi. Zwiększenie gibkości. Trening całego ciała poprawiający kondycję, nauka świadomego oddechu podczas ćwiczeń oraz mocny akcent na pracę mięśni głębokich stabilizujących kręgosłup.

Trening powięziowy

Terapia, w trakcie której skupimy się na rozciąganiu przykurczonych partii mięśniowych poprzez rozluźnianie i uelastycznianie powięzi oraz przywrócenie prawidłowego zakresu ruchu w stawach.

Taniec Fit Dance

To terapia oparta o proste choreografie, w których poruszamy i wzmacniamy wszystkie partie mięśni, kształtujemy sylwetkę i poprawiamy kondycję naszego ciała. To nie kurs tańca, ale zajęcia z wykorzystaniem dobrej, energetyzującej muzyki.

Czas trwania zajęć 45 min.

Zajęcia będą odbywały się w Nowym Sączu, ul. Sobieskiego 24. Kontakt: 18 479 10 80, e-mail: zdrowie@tukan.info.pl

**Zadzwoń, napisz lub przyjdź do nas osobiście i umów się na spotkanie,
w czasie którego ustalimy wspólnie jak zadbać o Twoje zdrowie.**

www.tukan.info.pl

Partnerzy wydania:



Koronawirus przysłonił raka

» Katarzyna Gajdosz-Krzak

Jesteśmy na niechlubnej liście jeśli chodzi o profilaktykę raka piersi. W ubiegłym roku blisko 50 procent mniej sądeczanek, uprawnionych do bezpłatnych badań mammograficznych w ramach NFZ, skorzystało z nich w porównaniu do 2019 r. W całej Małopolsce przebadano się jedynie 20 proc. pań w wieku 50–69 lat.

Rozmowa z BOŻENĄ KIEMYSTOWICZ, prezesem Stowarzyszenia Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna w Nowym Sączu

– Od blisko już roku mówi się tylko o koronawirusie, tak jakby inne choroby niż Covid-19 nie istniały. Nagle rak piersi przestał być problemem? Jaki w związku z tym był to rok dla Stowarzyszenia Europa Donna?

– Z pewnością był to rok inny niż wszystkie. Nie udało nam się zrealizować naszych planów. W październiku, miesiącu walki z rakiem piersi, zwykle organizowałyśmy Marsz Różowej Wstążki, w 2020 roku miał się odbyć Festiwal Zdrowia. Nic z tego nie wyszło. Może w tym roku będzie lepiej. Wraz z szefową Nowosądeckiego Stowarzyszenia Amazonek planowałyśmy też spotkania z paniami z kół gospodyń wiejskich. Odbyło się jedno, 8 marca, i później nastąpił lockdown. Na szczęście akcje badań mammograficznych, można powiedzieć, trwały nieustannie. Planowałyśmy dwie – na wiosnę i jesień, ale z uwagi na sytuację epidemiczną, ogłosiliśmy zapisy na badania w marcu i można było korzystać z nich przez cały rok.

– Kobiety chętnie z nich korzystały, czy jednak strach przed koronawirusem ograniczył liczbę przebadanych?

– Strach jest. Zapisano się bowiem 246 pań, a skorzystało z badań 166. Nie jest to mało, w porównaniu z latami poprzednimi. Z reguły badamy od 150 do 200 kobiet. Te panie, które zapisały się, a nie przyszły na badania, podejrzewam, że albo się bały, albo zachorowały na Covid-19. Była jednak możliwość zmiany terminu. Nie skorzystały z tego.

Zapisywałyśmy także panie, które objęte są programem Narodowego Funduszu Zdrowia. Nie wszystkie kobiety wiedzą, że w ramach NFZ mogą skorzystać z darmowej mammografii.

– Skoro nie wiedzą, to może warto raz jeszcze powiedzieć, co to za program i kogo dotyczy?

– Program profilaktyki raka piersi trwa już od 2006 roku i obejmuje badania mammograficzne dla kobiet w przedziale wiekowym 50–69 lat. Każda pani może skorzystać z takich badań raz na dwa lata. W tym przedziale wiekowym odnotowuje się bowiem najwięcej zachorowań. Nie znaczy to jednak, że powyżej 69. roku życia to się nie zdarza. Jest ich równie dużo. Szacuje się trzy tysiące zachorowań w wieku 60–64 lata i blisko dwa tysiące powyżej 69. roku życia (dane z 2018 r.). Dlatego my realizujemy badania dla kobiet nieobjętych programem – czyli właśnie powyżej 69. roku życia oraz od 35. do 49. Obniżyliśmy ten pułap wiekowy z 40 do 35 lat, gdyż coraz więcej kobiet przed 40. rokiem życia zapada na raka piersi. Młodszych pań też nie chcemy odsyłać z kwitkiem. Proponujemy im badania USG piersi.

W 2018 roku w Polsce zachorowało 18 869 kobiet, zmarło 6 895. Prognozuje się, że w następnych latach zachorowań będzie więcej. Spodziewam się również, że może zwiększyć się ilość zgonów, bo z uwagi na Covid-19 wiele kobiet nie dostało się na badania czy ograniczyło leczenie

Mamy podpisane umowy z dwiema sądeckimi przychodniami. Praktycznie wszystkie fundusze, jakie uda nam się pozyskać czy z urzędu miasta, starostwa powiatowego bądź jednego procentu, przeznaczamy na badania profilaktyczne.

– Europa Donna to jednak coś więcej niż możliwość darmowego przebadania się?

– Akcjom badań mammograficznych zwykle towarzyszą prelekcje, pokazy samobadania piersi. Podczas takich spotkań rozdajemy ulotki, z których można zapoznać się z profilaktyką raka piersi.



Bożena Kiemystowicz podczas Marszu Różowej Wstążki w Nowym Sączu

W ubiegłym roku tego zabrakło. Jednak nasz telefon nie milczy. Kobiety dzwonią, szukając pomocy, bo na przykład wykryły u siebie niepokojące guzki i nie wiedzą, co w pierwszej kolejności powinny zrobić, jak się zachować. Uspokajamy, tłumaczymy krok po kroku, od czego zacząć. Jeśli natomiast kobieta jest po mastektomii, to najczęściej kontaktujemy ją z Nowosądeckim Stowarzysze-

niem. Choć teraz i tak jest lepiej niż przy pierwszym lockdownie.

– Mimo akcji profilaktycznych liczba zachorowań stale rośnie?

– W latach 70. XX wieku, kiedy dopiero ruszały badania mammograficzne, statystyki rozkładały się 70 do 30, to znaczy 70 procent kobiet, które zachorowały na raka piersi, umierało. Dziś te proporcje są odwrotne. Niemniej czynniki cywilizacyjne – stres, zanieczyszczenie środowiska, niezdrowa żywność, brak aktywności fizycznej, a także zbyt późne zgłaszanie się do lekarza po wykryciu zmiany w piersi, powodują, że zachorowań jest więcej. Ponadto wciąż jeśli chodzi o badania profilaktyczne znajdujemy się na niechlubnej liście. W Małopolsce tylko 20 procent kobiet, uprawnionych do darmowych badań w ramach NFZ, korzysta z tej możliwości. W Nowym Sączu w 2020 roku z badań skorzystało o 47 procent mniej niż w 2019. W całej Polsce 40 procent. Dla porównania, w Szwecji z programu korzysta 90 procent kobiet.

– Czyli Europa Donna w Nowym Sączu wciąż jest na etapie pracy u podstaw?

– Jest i tak lepiej niż było, ale – jak widać – do ideału nam daleko. Mimo akcji profilaktycznych, prelekcji w szkołach, wciąż część kobiet podchodzi do tematu stereotypowo. Nie chce się badać, mówiąc: „Lepiej żyć w niewiedzy”. Część boi się też bólu. Owszem mammografia do przyjemnych badań nie należy, ale nie jest tak, że nie da się tego wytrzymać. Pociągające jest to, że prawie połowa pań, które zapisują się na badania z naszych akcji, robi to po raz pierwszy.

– Profilaktyka raka piersi to jednak nie tylko badania mammograficzne.

– Oczywiście. Profilaktykę należy rozpocząć od samobadania piersi. Należy to wdrożyć jako comiesięczny rytuał już od pierwszej miesiączki. Styl życia też nie pozostaje bez wpływu na zdrowie. Wystarczy 30 minut aktywności dziennie, nawet spaceru, by zminimalizować ryzyko zachorowania na raka piersi o 20 procent. Ważna jest również nasza dieta i utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Pamiętajmy też, że rak wcześniej wykryty jest wyleczalny!

Warto wiedzieć:

- karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi;
- stosowanie antykoncepcji hormonalnej i hormonalnej terapii zastępczej zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi o 20 proc.;
- 30 minut aktywności dziennie ogranicza ryzyko zachorowania na raka piersi o 20 proc.
- ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta z wiekiem – większość dotyczy kobiet po 50. roku życia;
- wśród kobiet w wieku 50 – 69 lat, które zgłaszają się na badania, umieralność na raka piersi jest o ok. 35 proc. mniejsza.

Zapisy na badania mammograficzne w ramach działań Europy Donny w Nowym Sączu odbywają się pod nr tel. 606 702 993.

REKLAMA

EUROPA DONNA

PRZEKAŻ NAM 1% PODATKU
na badania profilaktyczne

Rak wcześniej wykryty jest wyleczalny!

Stowarzyszenie Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna w Nowym Sączu

Organizacja Pozytku Publicznego

DONNA KRS 0000089251

The European Breast Cancer Coalition

Partnerzy wydania:





Są chętni, ale szczepionek brakuje

»→ Kinga Nikiel-Bielak

Do 18 lutego w Polsce wykonano 2 384 794 szczepienia, a 774 060 osób przyjęło drugą dawkę szczepionki. W Nowym Sączu do 18 lutego wykonano 4 225 szczepień przeciw COVID-19, a drugą dawkę przyjęło 1 560 osób. W powiecie nowosądeckim było to odpowiednio – 5 722 i 1 293, w powiecie limanowskim – 5 189 i 1 542, a w gorlickim – 6 172 i 1 832 osób.

Szczepienia rozpoczęły się 27 grudnia. Pierwsza w kolejności była tak zwana grupa 0, czyli przedstawiciele podmiotów i instytucji związanych z ochroną zdrowia. Realizacją szczepień w tym przypadku zajęły się szpitale węzłowe – w naszym regionie są to placówki w Nowym Sączu, Krynicy-Zdroju, Limanowej i Gorlicach.

Seniorzy obiegają przychodnie

W większej ilości punktów niż dla grupy 0 prowadzone są szczepienia seniorów, które wystartowały 25 stycznia. Przykładowo w Nowym Sączu starsze osoby szczepione są obecnie w sześciu przychodniach.

Zapisy na szczepienia dla osób, które ukończyły 80 lat, ruszyły 15 stycznia. W ciągu kilku godzin w większości punktów szczepień w naszym regionie grafiki były już zapełnione do końca marca. Tylko niewielkiej grupie seniorów w wieku powyżej 70 lat udało się zająć wolne terminy po tym, jak 22 stycznia rozpoczęły się dla nich zapisy. Choć możliwości punktów pozwoliłyby na szybsze tempo szczepień, to poszczególne przychodnie otrzymują tylko 30 dawek szczepionki tygodniowo.

Zainteresowanie szczepionką przeciw COVID-19 wśród seniorów jest ogromne. – Na razie zaszczepiona jest „kropla w morzu”. Bardzo dużo pacjentów oczekuje, a dojdą też kolejne roczniki i tym starszym osobom będzie coraz ciężiej dostać się na szczepienie – mówi Danuta Sułkowska-Kręgielska, koordynatorka szczepień w nowosądeckiej przychodni Antidotum. – Cały czas pacjenci pytają, kiedy zaczną się zapisy, jak one będą wyglądać, ale my nie mamy żadnej informacji. W przyszłości będziemy pewnie też szczepić innymi szczepionkami, bo teraz tylko Pfizerem. Na razie nie mamy jednak żadnych wytycznych. Nie ma opcji zapisywania się na późniejsze terminy, bo nie wiadomo, jak to będzie wyglądało – dodaje.

Jak informuje Danuta Sułkowska-Kręgielska, do tej pory

żaden z pacjentów szczepionych w Antidotum nie zgłaszał uciążliwych skutków przyjęcia szczepionki.

Mimo że większość przychodni w naszym regionie działa bardzo sprawnie w kwestii szczepień przeciw COVID-19, to pojawiły się już problemy z dostawą szczepionek. 2 lutego na portalu dts24.pl informowaliśmy o sytuacji, która miała miejsce w niektórych punktach szczepień. W wyznaczonym terminie nie dotarły do nich szczepionki, ani też żadna informacja o opóźnieniu. Pacjenci pojawili się w ustalonych godzinach i musieli wrócić z niczym. Wielu z nich – seniorów, często z niepełnosprawnościami – wyszło po raz pierwszy z domu po wielu miesiącach, a dotarcie do przychodni było dla nich wysiłkiem poprzedzonym licznymi przygotowaniami logistycznymi i psychicznymi.

Szpital węzłowy

8 lutego zawieszono zostały szczepienia grupy 0. Wzrost obecnych komunikatów, taki stan ma potrwać do 7 marca. Jak informowali przedstawiciele Agencji Rezerw Materiałowych: „ze względu na ograniczone dostawy szczepionek Pfizer, będą one przeznaczone wyłącznie do szczepienia drugą dawką grupy 0, DPS i ZOL oraz szczepień populacyjnych (70+) pierwszą i drugą dawką”.

Do wtorku (16 lutego) w nowosądeckim szpitalu zaszczepiono dwoma dawkami około 1200 osób z grupy 0. Około 1500 osób wciąż czeka na zaszczepienie i nie przyjęło ani jednej dawki.

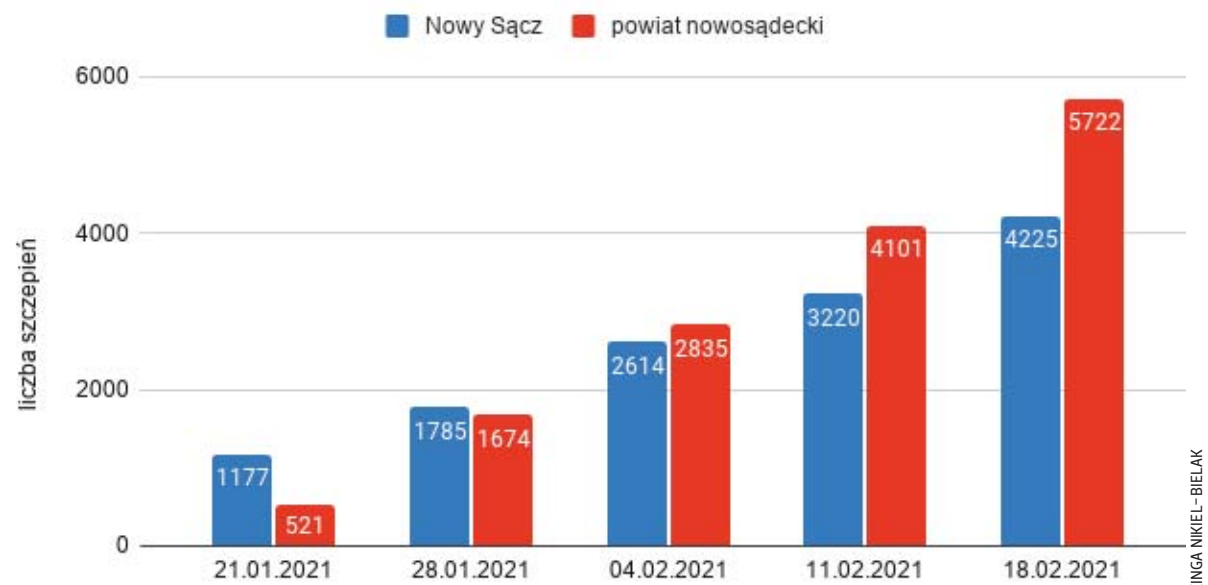
– Cały czas czekamy na informację, czy się coś zmieni w Agencji Rezerw Materiałowych – mówi Agnieszka Zelek, rzeczniczka prasowa Szpitala Specjalistycznego im. Jędrzeja Śniadecznego w Nowym Sączu.

12 lutego w szpitalach węzłowych ruszyły natomiast szczepienia nauczycieli. – Zapisanych mamy ok. 2000 osób z tej grupy. Do poniedziałku zaszczepiliśmy 100 osób, od wtorku do piątku zaszczepimy 300, a od przyszłego tygodnia chcemy podwoić tę liczbę, czyli zaszczepić 600 osób. Wszystko zależy jednak od tego, ile dostaniemy szczepionek – informuje Agnieszka Zelek.

Do tej pory szczepienia nauczycieli nie wymagały logistycznych zmian w nowosądeckiej placówce. – Nie musieliśmy na razie nic zmieniać, bo wstrzymane są szczepienia grupy 0. Nadal funkcjonują u nas trzy gabinety, w których prowadzone są szczepienia – wyjaśnia rzeczniczka.

Jak zaznacza, jeszcze żadna z osób zaszczepionych w szpitalu

Liczba szczepień przeciw COVID-19 wykonanych do danego dnia



GRAF. KINGA NIKIEL-BIELAK

w Nowym Sączu nie zgłaszała niepożądanych reakcji po przyjęciu szczepionki.

Nie takie szczepienie straszne...

W pierwszej kolejności wśród nauczycieli szczepieni są między innymi ci ze żłobków, przedszkoli, czy uczyący stacjonarnie w młodszych klasach szkoły podstawowej. – Nie da się pracować z dziećmi, nie mając z nimi kontaktu. Czasem trzeba się pochylić, kiedy się im coś tłumaczy, czy pokazuje. To są małe dzieci, którym trzeba pomóc, czasem wziąć za rękę – mówi jedna z nauczycielek.

– Wahałam się, bo różnie o tej szczepionce mówili, ale potem pomyślałam, że jestem w takim wieku (przyp. red. powyżej 50 lat), że powinnam się zaszczepić, żeby normalnie pracować i funkcjonować w społeczeństwie. Myślałam, że jak będę zaszczepiona, zyskam większy dostęp do różnych rzeczy – mówi jedna z nauczycielek, które zostały zaszczepione w piątek, 12 lutego, w nowosądeckim szpitalu. Obecnie oczekuje na drugą dawkę. Jak przyznaje, choć miała obawy przed przyjęciem pierwszej, przed kolejną już ich nie ma.

Nauczycielki z jej szkoły zostały zgłoszone do szczepienia w poniedziałek, w środę otrzymały już informację o terminie szczepienia, a w piątek w tym samym tygodniu przyjęły pierwszą dawkę szczepionki. Jak opowiada, samo szczepienie przebiegało w szpitalu bardzo sprawnie. Kiedy ona i jej koleżanki z pracy przyjechały do szpitala, oczekiwało tam już około 20 osób

– Na początku bałam się, że będziemy długo czekać. Ale nie, bardzo szybko to poszło – mówi.

– W miejscu ukłucia przez dwa dni miałam zaczerwienienie. Później to zniknęło. Koleżanki, które były szczepione ze mną, nie miały nawet takiego

zaczerwienienia. Oczywiście ręka, jak to po szczepieniu, trochę mnie bolała, na przykład kiedy się na niej położyłam – zdradza nauczycielka.

REKLAMA



Szczęśliwi posiadacze przeciwciał

» Rozmawia Wojciech Molendowicz

Rozmowa z ROBERTEM KRÓLIKOWSKIM, prezesem spółki Diagmed

– Niedawno sporo zamieszania zrobili wyniki badań na przeciwciała przeprowadzone w firmie Newag. Ponad 50 procent pracowników przechorowało Covid-19. Wygląda na to, że duża część z nas jest już ozdrowieńcami. Zbyt daleko idący wniosek?

– Trochę tak, bo cały czas ryzyko istnieje i ciągle jesteśmy zagrożeni. 50 procent ozdrowieńców, to jeszcze nie jest taka ilość, która gwarantuje nam bezpieczeństwo populacyjne.

– Czy przebadania grupa pracowników Newagu – blisko 1500 osób – była reprezentatywną próbą społeczną?

– Można przyjąć, że tak. Na pewno jest bardziej reprezentatywna niż badania, które ja bym zrobił wśród pacjentów, jacy się zgłaszają do naszego laboratorium. Dlaczego? Ponieważ do mnie trafiają osoby, które podejrzewają, że przechorowały Covid, albo tacy, którzy w trosce o własne zdrowie chcą sprawdzić, czy chorowali. Grupa, jaką stanowią pracownicy jednej firmy, jest już bardziej uniwersalna. To są osoby w różnym przedziale wiekowym, z różnych środowisk, z różnych miejscowości. Dla nich jedyną cechą wspólną jest tylko miejsce pracy. I na dodatek nie wszyscy podejrzewali, że byli zakażeni.

– Niemal rok temu ktoś powiedział, że musi się zarazić 75 procent społeczeństwa, byśmy nabrali odporności zbiorowej. Wówczas takie opinie bulwersowały, teraz wiemy, że to były przemyślane prognozy.

– Właśnie tak. Mamy szczepionkę, więc osiągnięcie tych 75 procent zakażonych czy raczej odpornych na wirusa nie wiąże się z takimi ryzykami, jakie mieliśmy we wrześniu, październiku czy w listopadzie.

– Mówiliśmy o badaniach przeprowadzonych w Newagu, ale w wielu innych firmach zrobiono również badania i w niektórych odsetek osób z przeciwciałami jest jeszcze wyższy, bo ponad 60 procent. Zauważa Pan taką tendencję?

– Zauważam. Już w sierpniu była pierwsza firma, w której wykonaliśmy badania przesiewowe na obecność przeciwciał. Mówiąc inaczej, sprawdzaliśmy, ile osób już miało kontakt z wirusem i wytworzyło przeciwciała. W sierpniu w tej firmie było 30 procent wyników dodatnich. Teraz obserwujemy, że w różnych przedsiębiorstwach jest 50–66 procent wyników dodatnich, czyli osób, które już przechorowały Covid-19.

– Szczegółem zachorowań w Nowym Sączu i regionie była jesień, połowa października i listopad.

– Epidemia roznosi się przez osoby, które są najbardziej aktywne, Partnerzy wydania:



Robert Królikowski

Jeżeli mamy przeciwciała to znaczy, że przeszliśmy Covid

czyli ludzi młodych, zdrowych, podróżujących, często pracujących za granicą. I to już dzisiaj wiemy, ale nie wiedzieliśmy w marcu-kwietniu, kiedy to się wszystko zaczynało. Wiemy też, że Covid jest bardzo dużym zagrożeniem dla osób powyżej 70. roku życia i w tej grupie wiekowej śmiertelność jest bardzo wysoka.

W grupach osób aktywnych, nie jest aż takim dużym zagrożeniem dla życia. Natomiast te osoby łatwo transmitowały chorobę. Wtedy to była jedna wielka niewiadoma.

– Nie wszyscy chyba rozróżniają, że czym innym jest test określający, czy dana osoba jest zakażona, a czym innym badanie jakościowe na przeciwciała, czyli informacja czy dana osoba przechorowała Covid i jest odporna.

– To są dwie bardzo ważne rzeczy, które sprawiają pacjentom sporo kłopotu. Jeżeli chcemy sprawdzić, czy jesteśmy na dzień dzisiejszy chorzy, to robimy wymaz z nosa albo gardła. Natomiast żeby sprawdzić, czy przeszliśmy zakażenie, mamy przeciwciała i możemy czuć

się bezpiecznie – wykonujemy badanie z krwi i otrzymujemy wiedzę czy wytworzyliśmy przeciwciała.

– Co oznacza posiadanie przeciwciał?

– Są dwa rodzaje testów na przeciwciała. Pierwszy rodzaj to jest test jakościowy, który mówi nam tylko czy mamy przeciwciała czy ich nie mamy. Jeżeli mamy przeciwciała, to mamy już obronę przed wirusem, czyli nasz organizm już się nauczył, że jest taki wirus jak Covid i już wie, jak go zwalczać. Przy pierwszym zakażeniu na wytworzenie się przeciwciał potrzebna trochę czasu. Stąd jeżeli jesteśmy osłabieni, jeżeli mamy większą podatność, to będziemy ciężiej chorować. Natomiast jeżeli już mamy przeciwciała, to nawet przy kolejnym kontakcie z wirusem nasz organizm już będzie umiał z tym walczyć.

– Przeciwciała są rodzajem tarczy?

– Wirus wnika do organizmu, ale organizm posiada komórki, które są przygotowane do walki z nim, żeby on się nie namnożył i nie wyrządził

nam krzywdy. Drugi rodzaj testów to te, które mówią, jaki posiadamy poziom przeciwciał. To są testy ilościowe. Idea prowadzenia testów ilościowych była taka, żebyśmy wiedzieli, jak poszczególne osoby reagują na szczepienie, ile przeciwciał wytwarzają. I druga rzecz – za jakiś czas będziemy mogli dopiero to ocenić – jaki poziom przeciwciał gwarantuje nam zabezpieczenie przed kolejną infekcją. Tego na razie nie wiemy. Pierwsze testy ilościowe na przeciwciała pojawiły się na przełomie kwietnia i maja. My do dzisiaj nie wiemy, jak długo przeciwciała się utrzymują.

– Posiadam przeciwciała, więc czy mogę nadal przenosić Covid, mogę dalej zakażać innych?

– Nie. Jeżeli mamy przeciwciała to znaczy, że przeszliśmy Covid.

– A czy posiadacze przeciwciał będą mogli zarazić w przyszłości? Dla przykładu – jeśli mieliśmy grypę w 1985 r. to nie znaczy, że w 2003 r. nie mogliśmy jej mieć ponownie.

– Naukowcy podają, że wirus Covid mutuje mniej niż wirus grypy. To jest lepsza wiadomość. Wszyscy mają nadzieję, że opracowana szczepionka na Covid będzie trwała i że nie trzeba będzie jej tak często modyfikować jak szczepionki na grypę. No i również, że nie trzeba będzie tych szczepień tak często ponawiać jak szczepień na grypę, które co sezon powinniśmy powtarzać. Już widać natomiast, że jeżeli mamy przeciwciała i kolejny raz zachorujemy, to te kolejne infekcje są o łagodniejszym przebiegu i często bezobjawowe.

– Założmy, że zrobiłem sobie badanie, posiadam przeciwciała, więc czy powinienem się szczepić?

– Stanowisko Ministerstwa Zdrowia jest takie, że szczepimy się niezależnie od tego, czy przeciwciała mamy czy nie. Taką politykę szczepień przyjął polski rząd.

– I nie ma potrzeby, byśmy ustępowali komuś bardziej potrzebującemu miejsca w kolejce?

– Trudno mi jest to oceniać, ale taka została przyjęta polityka. Śledziłem informacje z Niemiec, Francji czy Wielkiej Brytanii i tam jest przyjęty dokładnie ten sam schemat – szczepimy wszystkich. Może to wynikać z faktu, że tu dochodziłby problem logistyczny wykonania testu na przeciwciała dla wszystkich.

– Dysponuje Pan danymi, z których wynika, że ok. 60 procent osób przebadanych w Waszym laboratorium posiada przeciwciała. Na początku powiedzieliśmy, że odporność zbiorowa to ok. 80 procent osób posiadających przeciwciała.

– Sprawdzaliśmy dane za styczeń i za pierwszy tydzień lutego. W styczniu 60 procent wyników ma przeciwciała. Pierwszy tydzień lutego to jest 59 procent pozytywnych wyników, więc poziom porównywalny. Nie zdziwiły mnie zatem wyniki badań firmy Newag. Jednocześnie wykonujemy dużo badań dla osób, które wyjeżdżają za granicę. W styczniu na ponad 1400 osób przebadanych antygenowo czyli czy są zakażone, tylko w 8 przypadkach miały one wynik pozytywny. To jakieś pół procenta. Porównując te dane do października czy listopada, to jednak patrzymy z nadzieją i z radością na te wyniki. To są pojedyncze przypadki osób zakażonych. To, co było niedobre i co troszkę martwi, to fakt, że były to osoby kompletnie bez żadnych objawów. Po prostu planowały wyjazd do pracy, dobrze się czuły i nie miały zielonego pojęcia, że są zakażone.

ROZMOWA Z 9 LUTEGO 2021R.
WYKORZYSTANO FRAGMENTY
ROZMOWY DLA REGIONALNEJ
TELEWIZJI KABLOWEJ



Partnerzy wydania:

20 | dts24 | 23 lutego 2021

MAŁOPOLSKA

TRADYCJA
FABRYKA KREMÓW

Ford
Wikar

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

Vitberg

Muszynianka
maszyny woda i energia



Bać się nie trzeba, jednak warto być świadomym

» Rozmawia Jolanta Bugajska

Rozmowa z ANNA JUNGIEWICZ-DEJĄ – specjalistą chorób wewnętrznych i diabetologii w Centrum Medycznym Batorego w Nowym Sączu i Specjalistycznym Gabinetem Diabetologicznym w Starym Sączu

– Cukrzyca jest nazywana plagą XXI wieku. Słusznie?

– Na pewno tak. W Polsce w tej chwili rozpoznana cukrzyca typu 2 ma około 3 mln ludzi. Jest to blisko 90 proc. wszystkich przypadków cukrzycy. Nieleczona lub niewyrównana cukrzyca jest silnym czynnikiem ryzyka przede wszystkim powikłań ze strony układu krążenia – zawału serca, udaru mózgu, ale także może doprowadzić do uszkodzenia siatkówki oka (retinopatia cukrzycowa), nerek (nefropatia), układu nerwowego, czy do tak zwanego zespołu stopy cukrzycowej – bardzo groźnego i trudnego w leczeniu powikłania, które może być przyczyną amputacji i kalectwa. Warto cukrzycę odpowiednio wcześniej rozpoznać i od początku dobrze leczyć. Dobrze wyrównana pozwala często wiele lat żyć w dobrej formie i bez powikłań.

– Teraz w okresie pandemii często słyszymy, że cukrzyca może być powodem ciężkiego przebiegu Covid-19. Rzeczywiście tak jest?

– Niewyrównana na pewno tak, są to pacjenci z założenia mocno obciążeni zdrowotnie. Z drugiej strony covid, jako często poważne zakażenie zwłaszcza przebiegający z zapaleniem płuc, może spowodować wzrost i to znaczny wartości glikemii u pacjentów z cukrzycą. U niektórych osób z covid konieczne bywa zastosowanie sterydów, co też podnosi znacznie cukier. Miałam pacjentów dobrze wyrównanych na lekach doustnych, którym na czas choroby trzeba było włączyć insulinę. Takie osoby zwykle po wyleczeniu ostrego zakażenia mogą wrócić do poprzedniego leczenia.



Anna Jungiewicz-Deja

– Wspomniała Pani, że 90 proc. osób ma cukrzycę typu 2. Czym się ona charakteryzuje?

– Po pierwsze trzeba wiedzieć, że może ona długo być bezobjawowa. W odróżnieniu od cukrzycy typu 1, wywołanej bezwzględnie brakiem insuliny, gdzie objawy zwykle narastają szybko, w przypadku typu 2 poziom cukru zwykle narasta wolno, przez lata i długo nie daje objawów. Często poprzedzony jest tak zwanym stanem przedcukrzycowym. Dlatego Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca wykonywanie badań w kierunku cukrzycy typu 2 szczególnie u osób z grup ryzyka (między innymi z nadwagą, nadciśnieniem, obciążonych rodzinie, u pań po przebytej cukrzycy ciążyowej itp.) niezależnie od wieku raz w roku, a po 45. roku życia

już u wszystkich przynajmniej raz na 3 lata.

– Na czym te badania polegają?

– Najpierw wykonujemy poziom cukru na czczo. Warto wiedzieć, że na czczo to znaczy minimum 8-12 godzin bez żadnego posiłku, tylko ewentualnie woda do picia. Zależy nie od wyniku uzyskanego na czczo, jest możliwość, że lekarz rozpozna u nas cukrzycę. Tak będzie po dwukrotnym oznaczeniu na czczo wyniku powyżej 7,0 mmol/l (126 mg/dl). Albo też lekarz zleci nam tak zwaną krzywą cukrową czyli test obciążenia glukozą. To badanie wykonujemy, gdy poziom cukru przekracza normę, ale jest niższy niż wspomniane 7,0 mmol/l. Badanie obciążenia glukozą należy przeprowadzić po przespanej nocy i pomiędzy pobraniami krwi nie wykonywać żadnej aktywności. Siedzimy te dwie godziny w laboratorium, można w tym czasie poczytać coś przyjemnego. Ważną informacją jest, że jeśli przyjmujemy z powodu stanu przedcukrzycowego metforminę, należy ją odstawić na kilka dni przed planowanym badaniem kontrolnym. Badań poziomu cukru nie wykonujemy też w ostrej infekcji i innych ostrych stanach jak np. silny ból, uraz, znaczny stres – wszystkie te sytuacje podnoszą nam cukier. Badania, o których mówię, najczęściej zleca nasz lekarz podstawowej opieki zdrowotnej i każdy wynik przekraczający normę należy z nim skonsultować.

– Można jakoś starać się cukrzyce typu 2 zapobiegać?

– Tak. Nie mamy wpływu na czynniki genetyczne, które mają tu znaczenie, ale możemy wpływać na inne. Cukrzyca typu 2 bardzo często wiąże się z otyłością. Zapobiegać jej możemy utrzymując prawidłową masę ciała, dbając o zdrowe żywienie, unikając w naszej diecie cukrów prostych. Przestrzegam też przed wyszukiwaniem w niesprawdzonych źródłach różnych nieprawidłowych diet, jednostronnych i eliminacyjnych. Zdrowa dieta opiera się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, dużej ilości warzyw, zwłaszcza surowych, ograniczeniu tłuszczów zwierzęcych na korzyść olejów i oliwy i eliminacji szkodliwych tak zwanych tłuszczów utwardzanych trans, nabiałe, chudym mięsie, rybach, owocach – z umiarem. Unikać też warto słodkich napojów, słodczy, kalorycznych fast foodów. Bardzo ważnym czynnikiem warunkującym nasze zdrowie, jest regularny i różnorodny ruch. Człowiek nie jest stworzony do bezruchu a rozmaite aktywności ruchowe wpływają korzystnie na cały nasz organizm. U niektórych pacjentów ze stanem przedcukrzycowym lekarz może też zaproponować farmakoterapię.

– I to od razu kojarzy nam się z koniecznością podawania insuliny.

– Od początku choroby tak jest tylko w typie pierwszym cukrzycy. W cukrzycy typu 2 najczęściej przez

pierwsze lata możliwe jest leczenie bez insuliny, ponieważ pacjent ma zachowane jej własne wydzielanie. Mamy obecnie do dyspozycji bardzo dobre i nowoczesne leki, które stosujemy w różnych skojarzeniach, dobierając indywidualnie do danego pacjenta. Niestety nie zawsze i nie wszystkie są refundowane, co może stanowić przeszkodę dla części pacjentów i powodować dość wysoki koszt leczenia.

– Cukrzyca kojarzy się z problemem osób starszych, ale chyba niesłusznie?

– Absolutnie! Wiek jest ważnym czynnikiem ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 i oczywiście częściej występuje ona w starszej populacji, jednak zdarza się nawet u nastolatków. Moja najmłodsza pacjentka w chwili rozpoznania miała 23 lata. Jest to szczególnie ważne u młodych kobiet, które mogą zajść w ciążę – dla rozwoju dziecka ma ogromne znaczenie, żeby cukrzyca była rozpoznana i już przed ciążą prawidłowo leczona.

O tym, że ważne jest dobre wyrównanie choroby od początku, już częściowo mówiłam wspominając o powikłaniach nieleczonej lub źle leczonej cukrzycy. Cukrzyca jest chorobą, gdzie bardzo ważna jest dobra współpraca pacjenta z lekarzem. W wielu wypadkach cukrzyca typu 2 szczególnie na początku może bez problemu prowadzić ją lekarz POZ – specjalista medycyny rodzinnej lub chorób wewnętrznych, dlatego też warto wybór lekarza przemyśleć. Jednak mając już zaufanego specjalistę, warto z nim współpracować i stosować się do zaleceń.

– Cukrzyca trzeba się bać? Czy z cukrzycą da się żyć bez większego dyskomfortu?

– Bać się nie trzeba, jednak warto być świadomym, rozsądnie i odpowiedzialnie podchodzić do własnego zdrowia. W dużym stopniu to od nas zależy, czy zachowamy długo dobrą formę i unikniemy powikłań.

Wiek jest ważnym czynnikiem ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 i oczywiście częściej występuje ona w starszej populacji, jednak zdarza się nawet u nastolatków. Moja najmłodsza pacjentka w chwili rozpoznania miała 23 lata



**Profesjonalna
Pomoc Psychologiczna
i Psychoterapeutyczna
dla dzieci i młodzieży**

Narutowicza 2

Nowy Sącz

pon-pt 8:00 - 20:00

info@osopp.pl

www.osopp.pl

18 422 22 11

**Psychoterapia dzieci i młodzieży
ZAKRES UDZIELANYCH ŚWIADCZEŃ**

- Porada psychologiczno - diagnostyczna
- Porada psychologiczna
- Sesja psychoterapii indywidualnej
- Sesja psychoterapii rodzinnej
- Sesja Psychoterapii grupowej
- Sesja wsparcia psychologicznego
- Porada dla rodziców lub opiekunów prawnych (indywidualna lub grupowa), w tym konsultacje edukacyjno - profilaktyczne
- Wizja domowa lub środowiskowa miejscowa lub zamiejscowa w związku z objęciem opieką świadczeniobiorcy
 - Specjalistyczne programy diagnostyczno - terapeutyczne
 - Superwizja

Partnerzy wydania:



23 lutego 2021 | dobry tygodnik sądecki | 21

„Czuję się świetnie!” - Weronika schudła 24 kg pod okiem dietetyka z Natur House!

Pani Weronika postanowiła rozprawić się ze swoją nadwagą. Trafiła do Centrum Dietetycznego Natur House w Nowym Sączu. Dziś dzieli się wrażeniami i efektami metamorfozy, jaką przeszła, pod opieką specjalistów z tego ośrodka.

- Jak trafiła Pani do naszego Centrum?

- Do Natur House przyszłam gdy postanowiłam zgubić zbędne kilogramy, a centrum znalazłam dzięki dobrym opiniom znajomych, którym udało się w nim schudnąć.

- Dlaczego podjęła się Pani kuracji?

- Kuracje podjęłam ze względu na dyskomfort psychiczny, czułam się źle w swoim ciele, wiedziałam również, że otyłość może w przyszłości źle wpłynąć na moje zdrowie.

- Czy korzystała Pani wcześniej z innych diet?

- Podejmowałam próby stosowania diet znalezionych w internecie oraz "cudowne" specyfiki z reklam, jednak nie przynosiły one oczekiwanych i długotrwałych efektów.

- Kiedy pojawiły się pierwsze efekty?

- Już po pierwszym tygodniu zdrowego i kontrolowanego odżywiania zauważałam zmianę w swoim samopoczuciu, a zbędne kilogramy uciekały bardzo szybko.

- Które posiłki najbardziej Pani odpowiadały? Czy były łatwe w przygotowaniu?

- Większość przepisów była prosta w przygotowaniu, składniki były łatwo dostępne. Najbardziej polubiłam zupełną meksykańską i wszystkie desery.



Weronika
-24 KG



Naturhouse
Nowy Sącz



- Czy czegoś Pani brakowało podczas diety?

- Dieta zaspokajała właściwie wszystkie moje potrzeby żywieniowe. Jedynie w gorszych chwilach myślałam o mlecznej czekoladzie, jednak efekty trzymania diety przynosiły dużo więcej satysfakcji niż tabliczka czekolady.

- Co motywowało Panią do działania?

- Do działania motywowały mnie na samym początku efekty innych pacjentów, a potem już moje własne oraz bardzo przyjazna, pełna zrozumienia i motywacji współpraca z panią Ewą.

- Jakie zmiany zaobserwowała Pani podczas kuracji?

- Jeśli chodzi o samopoczucie zyskałam dużo

więcej energii, chęci do działania i pewności siebie. W kwestii wyglądu zdecydowanie zmieniłam swoją garderobę i mam możliwości założenia ubrań, o których wcześniej mogłam tylko pomarzyć. Jest mi łatwiej znaleźć coś dla siebie w sklepach odzieżowych i czuję się świetnie w swoim ciele.

- Czy poleciłaby Pani nasz gabinet innym? Jak zmotywowała Pani innych do podjęcia kuracji?

- Gabinet już w trakcie kuracji polecałam innym osobom, czego na pewno nie przestanę robić. Głównym motywatorem mogą być moje własne efekty wizualne, nowe umiejętności kulinarne oraz pełna wsparcia opieka dietetyczki.



NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

Schudnij do lata,
zaczynij dziś!



ul. Długosza 13 | Nowy Sącz
tel: 579 88 77 66



Mała, grecka wyspa przestawiła jej „coś” w głowie

»→ Rozmawia Katarzyna Gajdosz-Krzak

Rozmowa z sędzeczką ANNA PIETRUSZĄ, zielarzem-fitoterapeutą, właścicielką Pracowni Dzikich Kosmetyków

– Mówią na Ciebie czarownica?

– Raczej wiedźma. Bo tu o wiedzę chodzi, nie o czary (śmiech). Częściej jednak zielarka.

– Skąd w ogóle wzięło się Twoje zainteresowanie zielarstwem?

– Jako młoda dziewczyna miałam problemy ze skórą, związane z atopią i alergiami. Były dość uciążliwe i nieładne. Na swoją studniówkę poszłam w sukience z golfem. W pewnym momencie mojego życia wyjechałam do Grecji, na małą wyspę wielkości czterech kilometrów kwadratowych. Mieszkalam tam prawie rok i przez ten czas moje problemy skórne w zasadzie odeszły. Żyłam tam bardzo prosto, jedząc lokalnie, a więc dużo owoców morza, świeże warzywa, owoce, oliwa, nic wysokoprzetworzonego.

– Ale jaki to ma związek z zielarstwem?

– Wtedy, na tej wyspie, ja po raz pierwszy poczułam, że można żyć inaczej. Przybyłam tam z dość szybkiego życia, z dużego miasta. Wiem, że w kontekście Nowego Sącza takie stwierdzenie może niektórych rozbawić, ale naprawdę nasze miasto w porównaniu z Koufonisią to metropolia. Zwolniłam się w Sączu z pracy, planując przeprowadzkę do jeszcze większego Krakowa, ale moja przyjaciółka zaprosiła mnie do siebie na wyspę dla odpoczynku, nabrania sił. To były dobre lata emigracji zarobkowej, także w Grecji, więc nie namyślałam się długo. Pomagałam w prowadzeniu małego hotelu, byłam nawet fryzjerką, bo okazało się, że do najbliższego zakładu trzeba płynąć trzy godziny promem, który kursował co drugi dzień. Tak, ujawniły się tam różne nieznane mi wcześniej talenty. Rodzice wysłali mi nawet z Polski profesjonalne nożyczki fryzjerskie, obok przypraw do kiszenia ogórków. Bo bardzo tęskniłyśmy w Grecji za kiszconkami. Nawet wyhodowałyśmy ogórki, ale kiedy zbliżał się czas zbiorów, nasze kozy uciekły i wszystko zjadły (śmiech). W tej historii trochę może odbiegam od wątku. Chcę jednak tym podkreślić, że właśnie na tej wyspie poczułam, że proste życie, my nazwalibyśmy je wiejskim, jest naprawdę zdrowe. Zmiana diety, stylu życia i pewnie też fizyczna praca nie tylko wizualnie zmieniły moją skórę, ale też przestawiły „coś” w głowie (śmiech).

– Wracasz do Polski i jak przez to „coś” zmienia się Twoje życie?

– Ostatecznie, trafiłam do Krakowa, jak wcześniej planowałam. Niemniej nie wytrzymałam długo. W tym czasie jednak nauczyłam się szukać dobrego jedzenia – prosto



Anna Pietrusza

od rolnika. Szybko okazało się, że gdy wróciłam do dawnych nawyków żywieniowych, problemy skórne znów dały o sobie znać. Już wiedziałam, że nie służy mi wysokoprzetworzona żywność. Również z kosmetykami czy środkami czystości miałam problem. Na większość reagowałam uczuleniem. Krążąc więc tak w poszukiwaniu zdrowej żywności i naturalnych środków, powoli przypominałam sobie moje dzieciństwo w towarzystwie mojej babci. U niej rośliny były wszechobecne. Jako dziecko nie zwracałam na to uwagi. Po prostu u babci jadło się kanapki posypane zieleniną. Dziś wiem, że oprócz pietruszki, koperku i szczypiorku, w tej mieszance była też pokrzywa, gwiazdnica i mniszek lekarski. Poza witaminami, wzmacniały krew, wzbogacały jelita i działały przeciwalergicznie. Naturalne było to, że babcia, w pierwszej kolejności, nie idzie do apteki, tylko wyciąga samodzielnie zrobione syropy. Do dziś pędy sosnowe na syrop przeciwkaszlowy i wirusobójczy zbieram na babcinych stanowiskach, na które chodziłam z nią jako dziecko, a korzenie mniszka na szampony nabłyszczające wykopuję na łące w rejonie jej rodzinnych Homrzych. Babcia szukała naturalnych sposobów leczenia, opierając się na wiedzy mistyków – świętej Hildegardy czy ojca Klimuszko, którzy komponowali mieszanki ziołowe intuicyjnie. Dziś ta wiedza jest już zweryfikowana naukowo.

– To od babci dostałaś też pierwsze receptury?

– Niestety, moja babcia zmarła, zanim ja na poważnie zaczęłam się tym ziołolecznictwem zajmować. Zielarstwo tak na poważnie zagościło w moim życiu, kiedy urodziłam

pierwszą córkę. Po ciąży i trudnym porodzie nie mogłam dojść do siebie, lekarze też za bardzo nie wiedzieli, jak mi pomóc. Szukałam więc, jak w naturalny sposób zaradzić swoim problemom. Później to już można powiedzieć „rzuciłam się” na to ziołolecznictwo. Poznawałam zioła, ich skład, zastosowanie i robiąc sobie tym niezły chaos w głowie. Żeby więc to wszystko uporządkować, zapisałam się na studia do Krosna do Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, gdzie uczy dr Henryk Różański, autorytet w dziedzinie zielarstwa w Polsce. Kurs zielarza-fitoterapeuta to był skok na głęboką wodę, ale pozwolił mi rozwinąć moje zainteresowania, poszerzyć i uporządkować wiedzę...

– ... i wytyczył chyba wiele dróg twojej działalności. Bo koniec końców zdecydowałaś się utrzymywać z tej pasji i założyłaś Pracownię Dzikich Kosmetyków.

– No tak, z zielarstwa wyrosło wiele rzeczy i wyrasta nadal. W branżowym języku powiedzielibyśmy, że ekstrahuje (śmiech). Poznając zioła, rozwinęłam też drugą pasję, czyli kosmetyki naturalne. Zapisałam się na studia z chemii kosmetycznej i równocześnie na Terapie Biologicznej – kolejny poziom ziołolecznictwa u dra Różańskiego. Do tego spotkania branżowe, złoty zielarskie pełne niezwykle ludzi i dobrej, naukowej wiedzy. Intensywny czas, ale zaowocował samodzielnością w tworzeniu profesjonalnych fitokosmetyków – kosmetyków, gdzie substancjami aktywnymi są związki pochodzące z roślin.

– Jako fitoterapeuta możesz leczyć?

– W Polsce nie, musiałabym być lekarzem naturopatą. Ja jestem,

można powiedzieć takim aptekarzem, który wykonuje preparat leczniczy. Specjalizuję się głównie w chorobach skórnych pochodzenia immunologicznego, jak atopowe zapalenie skóry (AZS), łuszczyca i inne. Ale to są choroby, które oprócz działania zewnętrznego leczy się głównie wewnętrznie pod okiem lekarza, dietetyka, zielarza – naturopaty. A najlepiej wszystkich naraz.

– Można Cię spotkać przechadzającą się nad Kamienicą w Nowym Sączu. Czy to znaczy, że nawet w mieście znajdujesz składniki do mieszanek ziołowych czy kosmetyków?

– Nie zbieram ich w mieście i terenach zaludnionych, ale tak, mieszkamy w rejonie gdzie nawet w centrum miasta, na skwerku, jest bogactwo ziół. Przekonują się o tym uczestnicy spacerów i warsztatów, jakie organizuję w ramach swojej działalności. Weźmy choćby nasze sądeckie planty – można tam spotkać np. czosnek niedźwiedzi – dziką, częściowo chronioną roślinę, cenioną kulinarnie, bogatą w mikroelementy, podnoszącą ciśnienie i będącą naturalnym antybiotykiem. Na niewielkim kawałku trawnika jest też mniszek lekarski, który dzięki zawartości inuliny wspomaga pracę jelit. Preparaty kosmetyczne na jego bazie doskonale nabłyszczają włosy i nawilżają skórę. Znajdziemy też konieczny lub lucernę, które mają fitohormony, działające wspomagająco w okresach menopauzy. Jest i babka: lancetowata albo lekarska. Dzieci i surwiwalowcy do dziś używają ją jako opatrunka na rany, bo rozniegionca działa antyseptycznie. Z babki można też zrobić łagodzący

syrop na gardło dla dzieci, który sprawdza się równocześnie po antybiotykoterapii.

– Podpowiedz naszym Czytelnikom, na co teraz mogliby zwrócić uwagę podczas spacerów.

– Niebawem wiosna, a wiosną wiele roślin kielkuje i takie kielki to bomby witaminowe. Warto zwrócić uwagę na już pojawiające się pączki i kwiaty drzew. Napar z pączków olchy, choć gorzki, złagodzi dolegliwości żołądkowe. Odwar z czarnych olchowych szyszek zatrzyma biegunkę. Mleko z wierzbowymi baziami pomoże zatrzymać gorączkę.

– Jak je przyrządzić?

– Po prostu zerwać i zaparzyć, a szyszki zagotować.

– Ale w jakich proporcjach, bo przecież „dawka czyni truciznę”?

– Najbezpieczniejsza proporcja w zielarstwie to jeden do dziesięciu objętościowo. Czyli podobnie jak przy zwykłej herbacie. A na przykład herbata z pączków leszczyny jest i smaczna i dobra na włosy. Płukanek z niej pomaga na tzw. łupież tłusty na głowie. Teraz podczas spacerów warto jeszcze pozbiierać igliwie z sosny, świerka czy jodły. Zimowe igły są rezerwuarem stabilnej witaminy C. Dawniej, kiedy zimy były głodowe, napar z igliwia pito, rozcierano z solą, dodawano do jedzenia, by zaspokoić braki tej witaminy i uniknąć skorbutu. Wiosną cała ta moc wędruje w młode końcówki, pędy iglaków. Zasypane cukrem dadzą nam wtedy cenny syrop. Pamiętajmy jednak, żeby nie zrywać z drzewa wszystkich pędów czy pączków i nie pozbawiać go możliwości dalszego rozrostu.

Z życia Miasta



Nowy Sącz partnerem Festiwalu Biegowego!

Festiwal Biegowy pozostaje na Sądecku. To bardzo dobra informacja dla Nowego Sącza, ponieważ finał biegu półmaratońskiego planowany jest w Parku Strzeleckim. Będą również inne imprezy towarzyszące. Partnerem komercyjnym Festiwalu Biegowego będzie Fundacja Newag. Deklarację o współpracy przy organizacji tego wydarzenia podpisali również samorządowcy z Piwnicznej-Zdroju, Rytra i Starego Sącza. 12. Festiwal Biegowy odbędzie się w dniach 10-12 września. Będzie się działo!



Wrogie działania niektórych radnych wobec spółek komunalnych – konferencja prasowa

W sali reprezentacyjnej ratusza odbyła się konferencja prasowa dotycząca ostatniej sesji Rady Miasta. Prezydent wraz z częścią radnych nie mieli możliwości wypowiedzi w trakcie obrad. Prezydent Ludomir Handzel podkreślił, że to kolejny przykład politycznego działania przeciwko dobrym zmianom w Nowym Sączu. Zastępca prezydenta Artur Bochenek zaprezentował apel zarządów spółek komunalnych o zaprzestanie ataków niektórych radnych na miejskie spółki. W konferencji prasowej uczestniczyli również radni: Józef Hojnor, Leszek Gieniec oraz Krzysztof Ziaja.



Dokumentacja projektowa obwodnicy wschodniej – umowa podpisana

Prezydent Ludomir Handzel podpisał umowę na opracowanie dokumentacji projektowej obwodnicy wschodniej Nowego Sącza. To pierwszy etap inwestycji związanej z budową nowej drogi łączącej ul. Pieczkowskiego z ul. Lwowską. To kompleksowe podejście do budowy nowych dróg w Nowym Sączu.



Mistrzynie Polski w slalomie z wizytą w Ratuszu

Prezydent Ludomir Handzel spotkał się z nowosądecką i Mistrzynią Polski w Slalomie Patrycją Florek. Prezydent pogratulował 17-letniej zawodniczce Narciarni Nowy Sącz dużego sukcesu i życzył kolejnych. Miasto Nowy Sącz wspiera narciarstwo.



Rusza program „Jeżdżę z głową”

Rusza z projektem „Jeżdżę z głową”. To projekt skierowany do uczniów nowosądeckich szkół, którzy chcą nauczyć się jazdy na nartach. Zapewniamy wypożyczenie sprzętu narciarskiego, transport, ubezpieczenie i opiekę wykwalifikowanych instruktorów i opiekunów. W ciągu dwóch dni udało się zapelnąć listę uczestników. Zjazdy będą się odbywać w trybie weekendowym i obejmują 5 wyjazdów czterogodzinnych lekcji nauki jazdy na nartach. W tym roku jeździmy na stoku w Rytzu.



Partnerzy wydania:



Rozmowa z ANDRZEJEM STECEM – trenerem Kadry Narodowej w formule trickingu, założycielem grupy Screamo Trickz

– 12 tygodni – tyle czasu Ci wystarczyło, by dokonać metamorfozy wyglądu i znacznie podnieść swoją sprawność fizyczną. Jak tego dokonałeś?

– Na sukces tej metamorfozy składało się wiele czynników. Przede wszystkim, odkąd pamiętam, jestem osobą bardzo aktywną fizycznie, dzięki temu miałem dobre podstawy do tego, by osiągnąć zamierzony efekt. Poza tym, poddałem się eksperymentowi, który przygotował mój trener i serdeczny przyjaciel Damian Bugański. Miałem ustalony specjalny blog treningowy oraz dietę na okres trzech miesięcy. Jadłem wszystko, co lubię, musiałem jednak zwrócić uwagę na zestaw makroskładników.

– Jak sam zaznaczyłeś, od zawsze byłeś aktywny fizycznie, po co zatem była Ci ta metamorfoza, czyżbyś zaczął mieć problem z wystającym brzuchem?

– Nie miałem problemów z brzuchem, ale słusznie zauważyłaś, że nasze ciało się starzeje. Moje również, a w pracy muszę szczególnie dbać o formę. Zależało mi na większej mobilności, chciałem zbudować formę na lata a nie na jedno lato. I to, z pomocą Damiana, udało mi się.

– Jesteś sportowcem, a czy każdy może skorzystać z takiego treningu i w stosunkowo krótkim czasie poprawić swój wygląd i zdrowie?

– Oczywiście, programy są dostosowane dla każdego indywidualnie. Bardzo fajne są sesje dla osób, które mają siedzący tryb pracy i 8 godzin spędzają przed komputerem. Każdy może zmienić swoje życie na lepsze. Wystarczy chcieć i znaleźć coś, co nam najbardziej odpowiada. I nie chodzi mi tylko o trening z profesjonalistą i korzystanie z siłowni. Chodzi o zmianę swoich nawyków i pracę nad sobą. Pozwolę sobie zacytować Damiana Bugańskiego: masz ciało, masz wszystko, co potrzebne.

– No dobrze, chcę coś zmienić, ale mój kalendarz jest wypełniony po brzegi, dom, praca... nie mam czasu nawet na sen. Co mi radzisz?

– Brak czasu to najczęstsza wymówka, aby nie podejmować żadnych działań, a przecież chodzi o nasze zdrowie. Przede wszystkim musimy zacząć planować dzień i wyeliminować z najbliższego otoczenia tzw. zjadacze czasu. Pierwszym z nich jest telewizja. Przeciętny Polak spędza przed telewizorem ok. 3-4 godz. dziennie! Nie mówię, żeby od razu wyrzucić telewizor przez okno, ale skontrolujmy, ile tracimy cennych minut przed programami, które czasami nawet nas nie interesują. Drugim bezproduktywnym zjadaczem czasu jest facebook i inne media społecznościowe. Często bezmyślne sprawdzamy telefon, przeglądamy strony

Partnerzy wydania:



Masz ciało? To wszystko, czego potrzebujesz, aby osiągnąć sukces

» Rozmawia Ewelina Skowron-Ściurka



Metamorfoza Andrzeja Steca



FOT. ARCH. A. STEC

internetowe, oglądamy filmiki na youtube... Gdy przeanalizujemy swój dzień i swoje nawyki, brak czasu może okazać się dość słabą wymówką.

– Jest jeszcze jeden problem, trudny do przekroczenia, odkładam wszystko na później. Prokrastynacja to moje drugie imię...

– Jak powiedział Leo Tzu, twórca taoizmu, nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Ważne, żeby się nie zrażać, nie skakać też od razu na głęboką wodę. Gdy nigdy jeszcze nie ćwiczyłeś, wybierz się codziennie na krótki spacer, może lubisz jeździć na rowerze, zrezygnuj z windy, wybierz schody. Dzięki tym prostym i łatwym zmianom, nasze ciało będzie coraz silniejsze, szybciej też podejmie wyzwanie bardziej wymagającego treningu. Dodam jeszcze, że nawet siedząc przed telewizorem, można być aktywnym fizycznie, zamiast

leżeć na kanapie, możemy wybrać jedną z pozycji ćwiczebnych. Nasze ciało na pewno będzie nam za to wdzięczne.

– Trudno jest znaleźć prawdziwą motywację do zmian. Co Ciebie napędza do działania?

– Mam to szczęście, że moją największą motywacją jest praca, która zarazem jest również moją pasją. Jestem szefem trenerów w parku trampolin Jump Mania. Opiekuję się grupą dzieciaków, to głównie dla nich muszę być w dobrej formie. Jeżeli ci młodzi ludzie zobaczą we mnie autorytet, jest większa szansa, że na stałe zwiążą się ze sportem i w przyszłości zadbają o swoje zdrowie. Poza tym jestem trenerem w klubie Fight House, trenuję również kadrę Polski w formule trickingu. Sporo czasu poświęcam także grupie ScreamoTrickz, jestem jej założycielem. Dajemy pokazy, łączące w sobie akrobatykę

i sztuki walki. Właściwie od Screamo Trickz wszystko się zaczęło...

– Czy znasz osobę niezwiązaną ze sportem, która diametralnie zmieniła swój styl życia, wytrwała w swoich postanowieniach?

– Tak. Takim przykładem jest mój brat. Długo zwlekał, ale diagnoza lekarza popchnęła go w kierunku działania. I tu ciekawostka, często jest tak, że gdy już mamy nóż na gardle, jesteśmy w stanie przezwyciężyć wszelkie trudności. Nagle znajdujemy czas, wymówki przestają istnieć i zaczynamy realizować plan zdrowszego życia, który przez lata leżał odłożony na półce. Ważne, żeby nie było za późno...

– Nadal masz specjalną dietę? Sprawdzasz etykiety na żywności?

– Sprawdzam etykiety, ale nie stosuję drakońskich diet. Na odżywianie powinniśmy patrzeć całościowo z perspektywy mikro i makroskładników. Jeżeli zależy

nam na ładnej sylwetce, zwróćmy uwagę na wielkość porcji na naszym talerzu. Posilek, w każdej diecie, powinien być pełnowartościowy, czyli posiadać białko, węglowodany i tłuszcze. Białko pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, węglowodany bardziej złożone niż proste, czyli ryż, kasze, ziemniaki. Dobre tłuszcze nienasycone – oliwa z oliwek, orzechy, awokado. Polecam wyrzucić wszystkie napoje słodkie typu soki, cola i zastąpić je wodą. Ja tak zrobiłem. Zamiast popcornu i chipsów do filmu, zaserwować sobie chrupiącą marchewkę i paprykę.

– Na pewno masz jakieś grzeszki na sumieniu.

– Jasne, jak każdy. Lubię napić się piwa. Na tę przyjemność pozwalam sobie szczególnie w weekendy. Oczywiście, wszystko pod kontrolą – moją, i niestety, mojej żony (śmiech).



TWOJE CENTRUM MEDYCZNE

Podstawowa opieka zdrowotna

Lekarze POZ
 Pielęgniarki POZ
 Położne POZ

Pracownie diagnostyczne

Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
 Pracownia RTG
 Pracownia USG — Doppler

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Poradnia Chirurgii Ogólnej
 Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
 Poradnia Chorób płuc i gruźlicy
 Poradnia Chorób płuc i gruźlicy dla dzieci
 Poradnia Dermatologiczna
 Poradnia Diabetologiczna
 Poradnia Endokrynologiczna
 Poradnia Ginekologiczno-Położnicza
 Poradnia Kardiologiczna
 Poradnia Laryngologiczna
 Poradnia Logopedyczna
 Poradnia Medycyny Sportowej
 Poradnia Neurologiczna
 Poradnia Okulistyczna
 Poradnia Urologiczna
 Poradnia Wad Postawy

Rehabilitacja medyczna

Leczenie stomatologiczne i protetyka

Opieka psychiatryczna

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa

Medycyna Pracy

Psychologia Transportu

Certyfikowane Centrum
 Medycyny Podróży

Specjalista Onkologii
 i Hematologii Dziecięcej



Nissan X-Trail / Juke / Qashqai

Zyskaj do **18 000 zł**


WIKAR

Nowy Sącz ul. Węgierska 168 – Tel: 18 414 04 20

www.nissan.wikar.pl
NISSAN
 INTELLIGENT
 MOBILITY

Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana. Oferta jest ważna dla umów podpisanych z klientami w okresie od dnia 9/11/2020 do dnia 31/12/2020. Promocja dotyczy modeli Nissan Juke, Nissan Qashqai oraz Nissan X-Trail z rocznika produkcji 2020. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP: Nissan X-Trail: 6,5 - 8,5 l/100 km, emisja CO₂ 171 - 208 g/km, Nissan Qashqai: 5,3 - 7,3 l/100 km, emisja CO₂ 138 - 184 g/km, Nissan Juke: 5,9 - 6,5 l/100 km, emisja CO₂ 135 - 147 g/km. Zużycie paliwa i emisje CO₂ podano zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi.

Partnerzy wydania:



Chcieli mieć biuro w komorze normobarycznej

» Rozmawia Katarzyna Gajdosz-Krzak

Rozmowa ze STANISŁAWEM FAŁOWSKIM, współwłaścicielem Komory Normobarycznej w Wielopolu (gm. Chelmiec)



Choć komory normobaryczne funkcjonują na rynku już kilka lat, wciąż jednak uchodzą za novum szczególnie w dziedzinie medycyny. Proszę zatem wyjaśnić, czym jest komora normobaryczna?

– To odmiana komory hiperbarycznej, która służy jako element ratunkowy dla nurków. Niestety ta komora ma wysoki poziom tlenu, co może uszkadzać pęcherzyki płucne. Te same efekty zdrowotne, jak w komorze hiperbarycznej, jesteśmy w stanie uzyskać w komorze normobarycznej – ale już bez tych skutków ubocznych – przez zwiększenie dwutlenku węgla, który uaktywnia przyswajanie tlenu – już pod dwóch-trzech minutach od wejścia do takiej komory – to nasz cel.

Czyli dotlenienie organizmu. Dlaczego ono jest tak ważne?

– U osób, które mają niedobory żywieniowe, zwykle występuje też spłycony oddech. Tym samym zmniejsza się ilość tlenu we krwi, a to z kolei spowalnia nasz metabolizm. Z drugiej strony ten spłycony oddech pozwala zachować resztki minerałów, potrzebnych organizmowi. W komorze normobarycznej jesteśmy w stanie sztucznie wywołać przyspieszenie metabolizmu, co jednak może pozabawić nas tych minerałów, jeżeli mamy niedobory żywieniowe. Dlatego osobom, które chcą skorzystać z dobrodziejstwa komory normobarycznej, zalecamy zmianę diety na bardziej energetyczną. Organizm, żeby się odbudować, musi bowiem mieć materiał w postaci składników odżywczych, które dostarczymy jedynie przez wartościowe odżywianie się. Chcąc zatem wydłużyć swoją młodość, musimy zadbać nie tylko o dotlenienie organizmu, co zapewni komora, ale i zbilansowaną dietę. Jeśli te dwa czynniki, nie idą w parze, samo wejście do komory normobarycznej nie przyniesie korzyści.

Jeśli zmienię swoje nawyki żywieniowe, to po co mi komora?

– Komora jest potrzebna, żeby pogłębić oddech. U osób, które są po udarze czy zawale, komora dotlenia w sposób mechaniczny i dotlenia te komórki w mózgu, które są usłpione. Podobny, natychmiastowy efekt uzyskuje się u dzieci, które mają odpowiedni zapas minerałów, ale pojawiło się u nich niedotlenienie szczególnie przy porodzie. Natomiast jeśli jesteśmy osłabieni, schorowani w wyniku niezdrowego trybu życia, odżywiania się, możemy przywrócić organizm do równowagi dzięki diecie i odpowiedniemu dotlenieniu.

Komora normobaryczna ma właściwości lecznicze?

– Komora przywraca organizm do samonaprawy. Jesteśmy w stanie lepiej oddychać, poprawia się nasz metabolizm. Jeśli nie przywrócimy organizmowi równowagi, nie rozpocznie się proces zdrowienia. Komora jednak nie leczy, a wspomaga organizm, aby wszedł na drogę samoregulacji.

Niektórzy mówią, że komora normobaryczna to eliksir młodości i długowieczności.

– Jeśli organizm jest w stanie sam się regenerować, to tym samym przedłuża sobie życie. Trzeba jednak pamiętać, że to nie jest remedium. Nie zapewnimy sobie młodości i długiego życia wchodząc i wychodząc z komory normobarycznej jakbyśmy wchodzili i wychodzili z marketu. Na to, w jakiej kondycji jest nasz organizm, ma wpływ nawet sposób naszego myślenia, zachowania się, odżywiania, stres. Dziwię się nieraz, że osoby, które wprowadzają ludzi do komór normobarycznych, nie wyjaśniają tego, nie mówią o aspektach m.in. żywieniowych, które muszą być uruchomione, by korzystanie z komory było efektywne.

Czy nie powinniśmy wejścia do komory normobarycznej skonsultować z lekarzem?

– Nie wszyscy lekarze mają świadomość, czym jest komora



Komora normobaryczna

normobaryczna i jakie są jej właściwości. Część więc odradza, część zachęca do korzystania z nich. W świecie medycznym jednak czasem musi upłynąć kilkanaście lat, zanim się takie sprawy się ugruntuje.

Skąd będę wiedziała, czy komora normobaryczna jest dla mnie dobra?

– Jeśli pojawiają się wątpliwości z naszej czy klienta strony, my zawsze sprawdzamy stan metabolizmu organizmu przed wejściem do komory. W takich wypadkach też wprowadzamy stopniowo dodatkowe oddechy. One są bardzo ważne i konieczne również w ciągu dnia po wyjściu z komory. Właściwie trzy rzeczy mogą być kluczem do przywrócenia równowagi naszego organizmu: właściwe odżywianie, oddech i dotlenienie. Zwracamy również uwagę na ruch i wysiłek fizyczny

Ile sesji w komorze zapewni tę równowagę?

– To indywidualna kwestia. Osoby świeżo po zawałach czy udarach powinny korzystać

z komory co dwa-trzy dni. Dzięki temu szybko odzyskują część komórek, które są w stagnacji, bo brakuje im tlenu. Efekt początkowy jest co prawda szybki, ale później musi nastąpić odbudowa komórek naczyń krwionośnych, a to już długi proces. Komora też go przyspiesza, ale nie jest to już tak spektakularne. Szybkie efekty działania komory normobarycznej zauważa się też u dzieci do roku z porażeniem mózgowym czy u takich, którym w wyniku porodu zabrakło tlenu. W ich wypadku wystarczą czasem dwa-trzy wejścia.

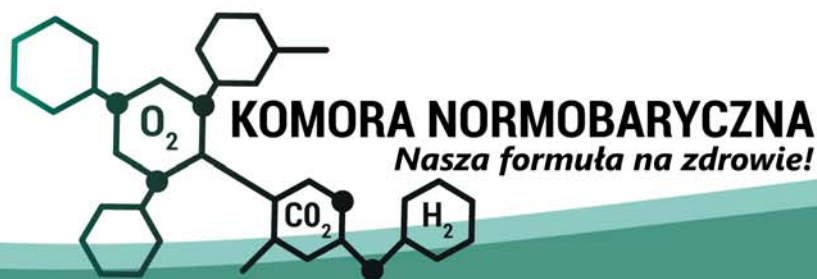
Są przeciwwskazania do korzystania z komory normobarycznej?

– O jednym już wspominałem, to zbytne wyczerpanie organizmu. Kiedy ktoś ma spłycony oddech, niski zasób minerałów, nie powinien wchodzić do komory. Zapalenie ucha również wyklucza wejście do komory.

A skąd właściwie u Pana zainteresowanie komorami normobarycznymi? To kwestia biznesu?

– Trzydzieści lat temu poważnie chorowałem i szukałem różnych sposobów, by pomóc sobie. Wtedy nie było internetu, więc moim źródłem były czasopisma, książki. Zaczęłem też studiować medycynę chińską. Na bieżąco byłem więc z różnymi nowinkami. Jeśli chodzi jednak o komorę normobaryczną, to nie był celowany biznes. Raczej przypadek. Prowadzę z synami firmę konstrukcyjno-projektową, która wymaga od pracowników długiego siedzenia przed komputerem. Po czterech godzinach człowiek jest już zmęczony, niedotleniony, więc uznaliśmy, że swoje biuro zrobimy w komorze normobarycznej. Komora powstała, ale zaraz też na naszej drodze pojawił się człowiek, który jej bardziej od nas potrzebował. Widzieliśmy, jak szybko wraca do zdrowia dzięki tej komorze. Później było coraz więcej takich osób. Koniec końców nigdy nie zdołaliśmy przenieść tam swojego biura. W tym roku mija już pięć lat odkąd uruchomiliśmy komorę.

REKLAMA



Unikalne połączenie tlenu, dwutlenku węgla i wodoru podawane w ciśnieniu wyższym niż atmosferyczne, ma dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie!

Wielopole 86, 33-311 Wielogłowy
+48 606 129 602 | www.normobaryczna.pl

Partnerzy wydania:





Galeria Trzy Korony



Ponad 120 lokali handlowych



Multiplex Helios



Restauracje, kawiarnie, browar



Nowoczesna bawialnia dla dzieci



ul. Lwowska 80, Nowy Sącz



galeriatrzykorony.com.pl



GaleriaTrzyKorony



Partnerzy wydania:

28 | dts24 | 23 lutego 2021



Zdrowie ma wiele imion, a jednym z nich jest kolarstwo i turystyka rowerowa. Nie od dziś wiadomo, że regularna aktywność fizyczna przynosi pozytywne efekty. Spalanie tłuszczu, poprawa wydolności, redukcja stresu, lepszy sen i samopoczucie to tylko niektóre z nich. Niestety gro osób rower kojarzy z całodniowymi, weekendowymi wycieczkami i jeździ na nim sporadycznie... Przecież wcale nie musi tak być! Dzięki ścieżkom rowerowym, które w ostatnich latach wyrastają na Sądecczyźnie jak grzyby po deszczu, dwa kółka mogą towarzyszyć nam codziennie w trakcie dojazdów do pracy lub popołudniowych przejażdżek.

Dla przykładu, jadąc ścieżką rowerową z rynku w Nowym Sączu do bobrowska w Starym Sączu, jesteśmy w stanie pokonać ten dystans tam i z powrotem w niecałe 1,5h rekreacyjnym tempem. To sprawia, że w tym czasie zmuszamy organizm do wysiłku, podziwiamy panoramę Beskidu Sądeckiego, relaksujemy przemęczony umysł, a w trakcie odpoczynku obserwujemy dziką faunę i florę na bobrowsku. Wszystko to całkiem za darmo, a w zamian otrzymujemy coś bezcennego, o czym marzy każdy z nas – ZDROWIE!

ŻYJ WOLNO! JEŹDZIJ SZYBKO!

W życiu prawie każdego miłośnika kolarstwa przychodzi taki moment, w którym rekreacyjna jazda zaczyna się przeradzać w coś bardziej profesjonalnego. Co znaczy bardziej profesjonalnie? Otóż zaczynamy jeździć szybciej i dalej, szukamy informacji na internetowych forach na temat odpowiedniego stroju, osprzętu, techniki jazdy – co w skrócie oznacza, że mamy większą świadomość tego co robimy. W związku z powyższym, w takim momencie warto zainstalować w swoim smartfonie sportową aplikację (aktualnie po upadku „Endomondo” wśród kolarzy prym wiodzie „Strava”) lub zaopatrzyć się w monitor

aktywności/licznik, dzięki którym będziemy mogli zapisywać i analizować nasze osiągnięcia. Da nam to obraz tego ile zrobiliśmy km, jaka była suma przewyższeń, ile zużyliśmy energii oraz czy robimy już jakieś postępy. Dużym plusem będzie to, jeśli do naszych osiągnięć dołączymy dane z pulsometru, co pozwoli na bardziej wnikliwe informacje na temat naszej kondycji.

CO SIĘ NIE DOJEŹDZI, TO SIĘ „DOWYGLĄDA”!

Wszyscy wiemy, że nic tak nie kreuje z nas prawdziwych kolarzy jak profesjonalne, kolorowe ubrania! Dementujemy te plotki! W ubiorze na rower

najważniejsza jest wygoda i komfort termiczny. Wcale nie muszą być to markowe, obcisłe stroje. Najważniejsze żeby ubierać się „na cebulkę”, ponieważ podczas długich podjazdów musimy zadbać o to żeby się nie przegrzać, a z kolei podczas zjazdu powinniśmy mieć coś co narzucimy na siebie żeby nas nie zawiało – w końcu zależy nam na naszym zdrowiu! Jediną regułą, której należy bezwzględnie przestrzegać, to unikanie odzieży z bawełny, która po przepoceniu bardzo wolno wysycha i zamiast ogrzewać, powoduje jeszcze intensywniejsze wychładzanie organizmu. Dobry rozwiązaniem będą

wszelkiego rodzaju materiały syntetyczne jak poliester, poliamid, elastan i lycra.

ŚPIJ. JEDZ. JEŹDŹ NA ROWER. POWTÓRZ!

W całym kolarskim świecie chodzi przede wszystkim o balans między snem, właściwą dietą i treningami. W uproszczeniu oznacza to, że poza samą jazdą powinniśmy mieć również odpowiednią ilość snu i zdrową dietę, która pozwoli na utrzymanie równowagi w naszym organizmie i da nam szansę na przełamywanie kolejnych granic. Zaczniemy dbać o siebie już dzisiaj!

MACIEJ IWAN – KOŁO POŁUDNIA – ROWEROWY STARY SĄCZ



Partnerzy wydania:

TRADYCJA
FABRYKA OGIENIA

Ford
Wikar

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

Vitberg

Muszynianka

MAŁOPOLSKA

23 lutego 2021 | dobry tygodnik sądecki | 29



DZIEŃ

kobiet

2021

mOK MIĘDZYGOSPODARSTWA KULTURY W NOWYM SĄCZU

patronat:
Łudomił Handzel
Prezydent Miasta Nowego Sącza

6 marca / godz. 16.00 i 19.30
SHIRLEY VALENTINE
Teatr Żelazny z Katowic
Sala Widowiskowa MOK
bilety w cenie: 50zł

7 marca / godz. 18.00
MATEUSZ ZIÓŁKO
koncert
Sala Widowiskowa MOK
bilety w cenie: 50zł

8 marca / godz. 18.00
BARWY ZIEMI
wernisaż wystawy pastelii Jolanty Bulzak
Galeria MOK
wystawa: 8 marca – 8 kwietnia
wstęp wolny

Sprzedż biletów na stronie: www.mok.nowysacz.pl
oraz w sekretariacie MOK
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00
tel. 18 443 89 59 www. 20

Miejski Ośrodek Kultury
Al. Wolności 23, 33-200 Nowy Sącz
tel. 18 443 89 59
www.mok.nowysacz.pl
biuro@mok.nowysacz.pl





mOK MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W NOWYM SĄCZU

Dziecięcy Festiwal Kulturalny

SPEKTAKLE:

Mała Syrenka
Grupa Teatralna CUDOKI-SZUOKI

Kot w butach
Teatr Lalek TEN

Alicja w Krainie Czarów
Grupa Teatralna CUDOKI-SZUOKI

Piękna i Bestia
Grupa Artystyczna MOCNI

Sprzedaj biletów na stronie:
www.mok.nowysacz.pl
oraz w sekretariacie MOK
od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 16:00
tel. 18 443 89 59 www. 20

Miejski Ośrodek Kultury
Al. Wolności 23, 33-300 Nowy Sącz
tel. 18 443 89 59
www.mok.nowysacz.pl
biuro@mok.nowysacz.pl

MOK
MIEJSKI OŚRODEK
KULTURY
w NOWYM SĄCZU

patronat:
Ludwik i Fundacja
Przyjaciół Miasta Nowego Sącza

6 marca
godz. 16.00 i 19.30
SHIRLEY VALENTINE
Teatr Żelazny z Katowic
Sala Widowiskowa MOK
bilety w cenie: 50 zł

7 marca
godz. 18.00
MATEUSZ ZIÓŁKO
koncert
Sala Widowiskowa MOK
bilety w cenie: 50 zł

8 marca
godz. 18.00
BARWY ZIEMI
wernisaż
wystawy pastelii Jolanty Bulzak
Galeria MOK
wystawa: 8 marca – 8 kwietnia
wstęp wolny

DZIEŃ kobiet

Miejski Ośrodek Kultury
Al. Wolności 23, 33-300 Nowy Sącz
tel. 18 443 89 59
www.mok.nowysacz.pl
biuro@mok.nowysacz.pl

Sprzedaj biletów na stronie: www.mok.nowysacz.pl
oznaczone w sekretariacie MOK; od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00
tel. 18 443 89 59 www. 20

Teatr Lalek TEN

KOT W BUTACH

Scenariusz: Jan Brzechwa wg baśni Charles'a Perraulta

Reżyseria: FRANCISZEK PALKA

Asystent reżysera: Małgorzata Stobieńska

Scenografia: Franciszek Palka

Lalki: Franciszek Palka

Kostiumy: Katarzyna Sikora i Izabela Witak

Musyka: Jacek Baranicki

Opisaki: Michał Skoczek

Światło: Tomasz Urbaniak

Pomoc techniczna: Jacek Michalak i Dawid Gaboński

Występują:

JANEK – Marek Lebdowicz • KOT – Barbara Klimczak
KROL/BRAT – Franciszek Palka • KROLEWNA – Maria Racoń
OCHMISTRZYNI – Wiktoria Ciula • BRATOWA/DAMA IV – Zuza Margraf
DAMA I – Gabrysia Trojan • DAMA II/ZAJĄCZKI – Julia Kotowicz
DAMA III – Elena Margraf • ZAJĄCZKI II – Lena Matusiuk
STANGRET – Oliwier Chowaniec • HEROLD – Benedykt Polański

25 / 02 / 2021 godz. 9.00 i 11.00

SALA WIDOWISKOWA

Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Sączu
Al. Wolności 23

Sprzedż biletów na stronie: www.mok.nowysacz.pl

zobacz w serwisie: www.mok.nowysacz.pl lub na stronie: www.mok.nowysacz.pl

mOK
Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Sączu

Al. Wolności 23, 33-200 Nowy Sącz
tel. 18 443 93 93
www.mok.nowysacz.pl
biuro@mok.nowysacz.pl

SALA WIDOWISKOWA

Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Sączu
Al. Wolności 23

Dzień	Czas rozpoczęcia	Czas zakończenia
21 / 02 / 2021	godz. 15:00	
21 / 02 / 2021	godz. 17:00	wieczór
22 / 02 / 2021	godz. 9:00	11:00
23 / 02 / 2021	godz. 9:00	11:00

Spis treści widowiska na stronie: www.mok.nowysacz.pl
stronę w serwisach MOK od porażki do zgłoszenia w godz. 10:00 - 14:00 lub tel. 16 443 07 39 oraz 201

mOK miasto o kulturze

Al. Wolności 23, 33-300 Nowy Sącz
tel. 16 443 07 39
www.mok.nowysacz.pl
facebook.com/moknowysacz



Unplugged

tylko głośniej...



RobimyCośWiecej





Stowarzyszenie RobimyCośWiecej

WIELKIE WIDOWISKO ARTYSTYCZNE

PONAD I POMIMO **vol. 2**

Podczas koncertu odbędzie się zbiórka pieniędzy na cele statutowe stowarzyszenia RobimyCośWiecej

26 / 02 / 2021 / piątek / godz. 16.00 i 19.00

Sala Widowiskowa
Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Sączu / Al. Wolności 23

Widowisko będzie również transmitowane online o godz. 19.00 na kanale YouTube Miejskiego Ośrodka Kultury, fb MOK i fb RobimyCośWiecej.



Al. Wolności 23, 33-000 Nowy Sącz
 Al. Wolności 23
www.moknowyacz.pl
kontakt@moknowyacz.pl

Bilety w cenie 20 zł
 sprzedaj na stronie: www.moknowyacz.pl oraz w sekretariacie MOK
 od przedkłada do pątlar w godz. 8:00 - 16:00 tel. 18 443 89 19 www. 20



30 | dts24 | 23 lutego 2021



Miało być świetnie, jest jak zwykle...



Jerzy Widel
Z kapelusza

Do stolicy narodu góralskiego – Zakopanego przyjechali przedstawiciele narodu polskiego, by wspierać kadrę narodową skoczków narciarskich. Traf chciał, że akurat wtedy narodowe władze państwowe uchyliły obostrzenia covidowe. No i zrobił się narodowy karnawał pod Tatrami. Gorzała lala się strumieniami. Impreza imprezę gonila. Na wieść o tym minister zdrowia oznajmił, że jest prawie pewne, że tam narodzi się trzecia fala zakażeń. Gdyby balangowicze na Krupówkach nosili czerwone błyskawice strajku kobiet, to pewnie policjanci użyliby „narodowych” pał teleskopowych. Na szczęście tak się nie stało.

Piszę to z przekąsem, bo w naszym pięknym kraju

wszystko stało się narodowe, tak jak chociażby Narodowy Program Szczepień przeciw Covid-19. Chyba nie jestem, podobnie jak moi starsi rodacy, dość narodowy, bo zostałem wypchnięty z tego programu. A wydawało mi się, pewnie z naiwności, że przymiotnik narodowy oznacza solidarność, odpowiedzialność, dobrą organizację i jakość szczepień. Owszem, rozumiem, że są problemy z dostaniem szczepionki, ale to wcale nie ma oznaczać dezorganizacji, chaosu, żeby nie powiedzieć dośladniej. Nie daj Boże, bym się stał ofiarą fali zakażeń. A było to tak...

Narodowy pełnomocnik ds. szczepień pan Michał Dworczyk oświadczył, że 22 stycznia ruszają

zapisy na szczepienia osób w wieku 70+. Z ciekawości zatelefonowałem do mojej przychodni we wtorek 19 stycznia. Poinformowano mnie, że owszem będą zapisy w piątek. Usłyszałem, że mogę przyjść około godz. 8 w piątek i się zapisać.

Jakież było moje zdziwienie, kiedy dzień wcześniej 21 stycznia (w czwartek!!!) ujrzałem na drzwiach mojej przychodni ogłoszenie, że wszystkie terminy szczepień są wyczerpane do 31 marca br.! Po jaką więc cholere Dworczyk ogłaszał, że od 22 stycznia można się zapisać?! Czujnie nie poszedłem w piątek do przychodni, gdzie kłębiły się tłumy. Po kilku dniach znajomi

powiedzieli mi, że można się jeszcze zapisać w Krynicy-Zdroju. Nie skorzystałem. Czekam. Nie wiem, jak długo to będzie trwało.

Tak wygląda narodowy program szczepień, co jest ośmieszeniem terminu narodowego czegośkolwiek, włącznie z narodową balangą na Krupówkach.

Złośliwie mogę stwierdzić – miało być świetnie, ale wyszło jak zwykle. By to ogarnąć jakoś sensownie, ku pocieszeniu ducha, sięgnąłem do „Aforyzmów” Jarosława Haszka, które pod redakcją Antoniego Kroha wydała Sądecka Oficyna Wydawnicza w 1984 roku. Jarosław Haszek to przecież genialny autor „Przygód dobrego wojaka Szwajkera”. Oto jeden z aforyzmów:

„Nie każdy może być mądry. Ci głupcy muszą stanowić wyjątek, bo gdyby każdy był mądry, to na świecie byłoby tyle mądrości, że z tego wszystkiego co drugi człowiek kompletnie by zgłupiał”.

I to by było na tyle w sprawie narodowego programu szczepień.

Jakież było moje zdziwienie, kiedy dzień wcześniej 21 stycznia (w czwartek!!!) ujrzałem na drzwiach mojej przychodni ogłoszenie, że wszystkie terminy szczepień są wyczerpane do 31 marca br.

Lekarz ciało i dusz



Monika Kowalczyk
Różowym atramentem

Zauważyliście, że dziś lekarz często nawet nie patrzy pacjentowi w oczy, ale częściej spogląda w komputer? – pyta profesor Aleksander Skotnicki, wybitny krakowski hematolog, który w ciągu 45 lat pracy dokonał ponad 1200 przeszczepów szpiku.

Od swojego mistrza profesora Juliana Aleksandrowicza, wiernego naukom Hipokratesa, Skotnicki nauczył się, że nieważne jaka choroba, ważne jaki CZŁOWIEK na nią choruje. Profesor Aleksander Skotnicki uważa, że w walce o życie pacjenta i w dalszym procesie terapeutycznym pomagają lekarzowi doświadczenie i znajomość chorego, jako

CZŁOWIEKA i życzliwe doń nastawienie. Przytacza słowa swojego mistrza, wygłaszane często na porannej odprawie do lekarzy i pielęgniarek: „Zaczyna się właśnie nowy piękny dzień. Pokażmy to naszym pacjentom”.

Dla nas, pacjentów nawykłych do bezosobowego traktowania przez lekarzy, do numerków w długiej kolejce do specjalisty, który potem wpatrzony w kartotekę wygłasza bezbarwnym tonem swój wyrok – diagnozę, brzmi to tak samo wiarygodnie jak bajka o krasnoludkach. Wychodzimy od doktora zdolowani z garścią recept i listą zaleceń. To wolno, tego nie. Lekarz zapomina o nas, gdy zamknijemy za sobą drzwi. Nikogo to nie dziwi, przecież zaraz wejdzie kolejna cierpiąca osoba, której będzie się starał pomóc.

Tymczasem profesor Skotnicki przyznaje się, że w stosunku do pacjenta jest wręcz wścibski. Zawsze

pyta o to, czym się zajmuje w życiu, gdzie mieszka, co jada. Pytania te zadaje z życzliwym uśmiechem. Z odpowiedzi robi notatki.

„Posuwam się jeszcze dalej i patrzę, co pacjent czyta, co trzyma na półce przy łóżku. Notuję sobie, że ten z lewej rozwiązuje krzyżówki, ten pośrodku kartkuje powieść, a ten spod okna ogląda film na laptopie. Co mi to daje? Wiedzę, że nie skupiają się wyłącznie na chorobie, że potrafią choć na chwilę ją zostawić, że mają plany. A my te ich osobiste plany i zajęcia staramy się ująć w proces terapeutyczny, tak by nauczyć naszego pacjenta żyć poza chorobą”.

Wciąż brzmi jak bajka? To jednak prawda. Tak postępuje ze swoimi pacjentami wybitny hematolog i transplantolog, twórca, a w latach 1993–2018 kierownik Kliniki i Katedry Hematologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. W internecie pacjenci piszą

o prof. Skotnickim w superlatywach: „Wielka wiedza, klasa i serce”. Chwałę za empatię i profesjonalizm. Niektórzy wytykają mu gadulstwo. Bo profesor bardzo lubi rozmawiać i oddala się przy tym od tematu choroby. Już wiemy dlaczego. Jest lekarzem ciała i duszy. Dlatego jest skuteczny. Mam nadzieję, że uczy tego studentów medycyny. Że dla wielu z nich jest mistrzem, który w duchowym spadku przekazuje im miłość do CZŁOWIEKA, który pewnego dnia stanie przed nimi jako pacjent.

PS

Cytaty pochodzą z książki „Arka. Opowieść o życiu i przetrwaniu”, z profesorem Aleksandrem Skotnickim rozmawiają Katarzyna Kachel i Maciej Kwaśniewski.

Lektura jest fascynująca także z tego powodu, że profesor opowiada o swojej drugiej wielkiej pasji – odkrywaniu powojennych losów Żydów ocalałych przez Oskara Schindlera. Dla sądeczan cenne będzie odkrycie, że bohaterska babcia profesora – Anna Sokółowska, przyjechała jako młoda wdowa z trójką dzieci z Żytomierza do Nowego Sącza i tutaj, w domu przy ul. Szujskiego 10, miała podczas II wojny światowej punkt kontaktowy dla kurierów AK.

Jest lekarzem ciało i dusz. Dlatego jest skuteczny. Mam nadzieję, że uczy tego studentów medycyny

dts²⁴

Wydawca: Wydawnictwo DOBRE

Sp. z o.o. 33-300 Nowy Sącz,

ul. Żywiecka 25.

ISSN 2082-209X.

www.wydawnictwodobre.pl

Redakcja: „Dobry Tygodnik Sądecki”,

www.dts24.pl,

tel. 18 544 64 41,

redakcja@dts24.pl

Redaktor naczelny Wydawnictwa Dobre:

Wojciech Molendowicz,

w.molendowicz@dts24.pl

Z-ca redaktora naczelnego

ds. tygodnika DTS:

Jolanta Bugajska,

j.bugajska@dts24.pl

Redaguje Zespół:

Jerzy Cebula,

Monika Chrobak,

Katarzyna Gajdosz-Krzak,

Dariusz Grzyb

Iwona Kamieńska,

Agnieszka Małacka,

Kinga Nikiel-Bielak,

Natalia Nikiel,

Krystyna Pasek,

Ireneusz Pawlik,

Natalia Sekuła

Redaktor senior:

Jerzy Widel

Dyrektor Biura Reklam i Ogłoszeń:

Katarzyna Magiera,

k.magiera@dts24.pl,

tel. 530 032 633

Biuro Reklam i Ogłoszeń:

Bożena Baran,

b.baran@dts24.pl

Beata Ziemia,

b.ziemia@dts24.pl,

tel. 889 020 766

Dyrektor ds. kolportażu:

Mateusz Węglowski-Król,

tel. 665 270 230

Grafika i łamanie:

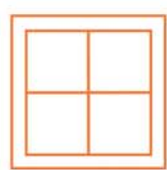
Piotr Płachta,

tel. 602 522 291

Druk:

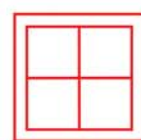
Polska Press Grupa

Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.



TRADYCJA

FABRYKA OKIEN



V-STAR

TECHNOLOGY

DZIAŁ SPRZEDAŻY

tel: +48 (18) 440 00 14

tel: +48 (18) 444 05 60

e-mail: sprzedaz@tradycja.biz

www.tradycja.biz

Zgrzewanie kształtowe

Powierzchnia zgrzewów jest płaska oraz jednolita, tworzy jednolitą strukturę.

Znacznie trwalsze połączenia

Innowacyjna metoda łączenia z wykorzystaniem technologii miniwczepów pozwala uzyskać nawet 50% trwalsze połączenie.

Wspaniała estetyka połączeń, możliwa do uzyskania nawet w trudno dostępnych miejscach profili

Powierzchnia połączonych ze sobą profili nie jest rozrywana nożami czy frezami, lecz jest jednolita w pełnej ciągłości.

Parametry termiczne

Idealnie dopasowane uszczelnienie pozwala uzyskać jeszcze lepsze parametry termiczne okien.

Perfekcyjne odwzorowanie kształtu, szczególnie w profilach z zaokrąglonymi powierzchniami

Estetyczne zaokrąglenia w narożach mogą być prezentowane w pełnej krasie.

SPOSÓB POŁĄCZEŃ NAROŻY SPEŁNIAJĄCY NAJWYŻSZE OCZEKIWANIA ARCHITEKTONICZNE I DEKORACYJNE

Jeśli istniały ograniczenia produktowe dla stolarki z PVC to właśnie zostały zniwelowane. Możliwość łączenia profili w technologii V-STAR pozwala na tworzenie unikatowych produktów, zarówno pod kątem ich kształtów jak i rodzajów powierzchni.

Stolarka z PVC stworzona przy użyciu nowych standardów zapewnia absolutnie innowacyjny i niespotykany do tej pory wymiar estetyki. Naroża PVC połączone kształtowo nie odstają już estetyką od naroży wykonanych z najbardziej prestiżowych materiałów, jakimi są drewno czy aluminium. Architekci, projektanci czy dekoratorzy wnętrz mają od tej pory swobodny wybór pomiędzy materiałami!

TRADYCJA FABRYKA OKIEN, 33-300 Nowy Sącz, ul. Elektrodowa 47

Partnerzy wydania:

MAŁOPOLSKA

TRADYCJA
FABRYKA OKIEN

Ford
Wikar

MEDIKOR
GRUPA NEOMEDIC

Vitberg

Muszynianka