NOWY SĄCZ | LIMANOWA | GORLICE | KRYNICA | MUSZYNA | PIWNICZNA | STARY SĄCZ | MSZANA DOLNA | GRYBÓW | BOBOWA | BIECZ

www.dts24.pl GAZETA O KOBIETACH, NIE TYLKO DLA KOBIET

dts SĄDECZANKA

DOBRY TYGODNIK SĄDECKI

GAZETA BEZPŁATNA

Nr 10–12 (487–489), 5 marca 2020

Nakład 18 000*

*obejmuje pobrania wersji elektronicznej

Kolejny numer DTS ukaże się 26 marca

GAZETA DO CZYTANIA DO SŁUCHANIA DO OGLĄDANIA

Kobiety mają wiele twarzy

Przebojowe, silne, charyzmatyczne, z inicjatywą i pasjami...

REKLAMA

ZAPRASZAMY DO NOWEGO SALONU

WIKAR Nowy Sącz, ul. Węgierska 168
Tel: 18 414 04 20 www.nissan.wikar.pl

KROWN ZABEZPIECZENIA ANTYKOROZYJNE

- zabezpieczenie podwozia i profili zamkniętych już od 670 zł

KANADYJSKIEJ 30 LAT TRADYCJI

ZNIŻKA 100 ZŁ*

* ważna do 30.04.2020 r. za okazaniem tego kuponu na usługi w serwisie KROWN Nowy Sącz, ul. Zielona 27. Regulamin promocji dostępny u usługodawcy.

www.krown.pl NOWY SĄCZ, ul. Zielona 27 (na terenie WSB) 723 818 780

TRADYCJA FABRYKA OKIEN

PROMOCJA tylko teraz bez dopłaty!

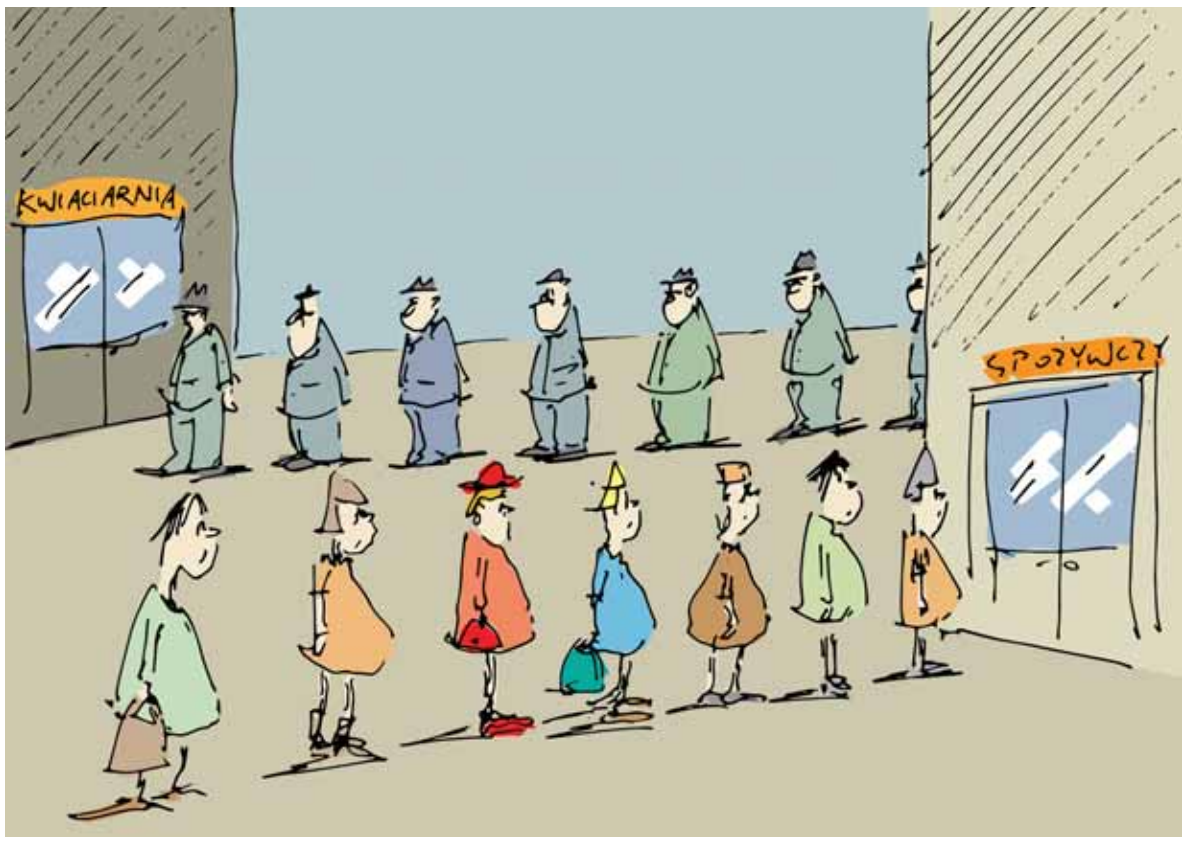
Innowacyjna technologia zgrzewania V-STAR tylko w Tradycji!

Firmowy Salon Sprzedaży
ul. Elektrodowa 47, Nowy Sącz
tel. (+48) 18 440 00 14 www.tradycja.biz

OKNA I DRZWI

Z drugiej strony

TYGODNIÓWKA *MARKA STAWOWCZYKA*



NIESPODZIANKI DO WZIĘCIA

Odkryj tajemnice kobiecego piękna

Jak stać się piękną kobietą, która wywołuje zachwyt w mężczyźnie i ocala przy tym otaczający świat? Czym jest kobiece piękno? Na czym polega jego odkrywanie i kształtowanie?

Tego, miłe Panie, dowiecie się z książki „Czym jest piękno kobiety" wydanej przez RTCK. I bynajmniej nie jest to opowieść o pięknie wynikającym z perfekcyjnego make-upu czy mody.

Księga Estery to opowieść o tym, co wydarza się, kiedy kobieta odważy się powiedzieć „nie" i sprzeciwić się męskiemu postrzeganiu piękna.

To obraz marnego świata, w którym wyczekuje się na kobietę zupełnie inną – taką, która jest... jeszcze piękniejsza! A jej piękno, jak się okazuje w toku historii, zmienia całkowicie oblicze świata! Z książki dowiesz się m.in.: Jaki jest powód tego, że kobiety uatrakcyjniają się seksualnie? W czym kobiety zdecydowanie wyprzedzają mężczyzn? Jakich słów Biblia unika, gdy chce powiedzieć o prawdziwym, zachwycającym pięknie? Co to jest gracja? Na czym ona polega w kobiecie? Co to znaczy, że kobieta jest królową?

O. Adam Szustak – dominikanin, wędrowny kaznodzieja, który dzieli się Słowem Bożym z każdym, kto tego potrzebuje i wszędzie, gdzie jest taka możliwość... i robi to bardzo skutecznie, tym razem przekonuje, że stereotypowe myślenie o pięknie kobiety blednie i niknie w porównaniu z tym, co na ten temat ma do powiedzenia Biblia.

(RTCK)

Dla naszych Czytelniczek mamy do rozdania 7 książek „Projekt Estera. Czym jest kobiece piękno". Która z Was chce taki prezent? Wystarczy do niedzieli 8 marca na adres: redakcja@dts24.pl przesłać maila, w tytule wpisując: Estera.

Ale uwaga! To nie koniec! Mamy też coś dla Panów! 7 książek od RTCK o. Adama Szustaka – „Projekt Eliasz. Czym jest męska tożsamość". Zasady są podobne. Czekamy na maile pod adresem redakcji, tyle że w tym przypadku prosimy o wpisanie w temacie: Eliasz.

Ze szczęśliwcami skontaktujemy się mailami zwrotnymi, zapraszając do redakcji po odbiór wybranego upominku.

KARTKA Z KALENDARZA

5 marca

1234 – w Esztergomie urodziła się Kinga, córka króla węgierskiego Beli IV, żona księcia Bolesława Wstydliwego, fundatorka starosądeckiego klasztoru klarysek. 16 czerwca 1999 r. papież Jan Paweł II ogłosił ją świętą podczas mszy kanonizacyjnej w Starym Sączu. Patronka Sądecczyzny. Zmarła 24 lipca 1292 r. w Starym Sączu.

6 marca

1955 – ks. Karol Wojtyła – późniejszy papież Jan Paweł II – brał udział w dwudniowej wycieczce narciarskiej, której uczestnicy zabłądzili i noc musieli spędzić w pasterskim szałasie w górach. Trasa wycieczki wiodła z Czorsztyna przez Krościenko, Dzwonkówkę i Przehybę do Rytra i być może stała się po latach jedną z inspiracji słynnej „powtórki z geografii" wygłoszonej w Starym Sączu w 1999 r.

7 marca

1971 – zmarł Feliks Rapf, wieloletni prezes Towarzystwa Tatrzańskiego „Beskid", człowiek wybitnie zasłużony dla turystyki w regionie, m.in. inicjator i główny budowniczy schroniska na Przehybie. Po wojnie pierwszy dyrektor I Liceum Ogólnokształcącego w Nowym Sączu. Jego nazwisko nosi jedna z sądeckich ulic. Urodził się 11 stycznia 1891 r. w Tarnowie.

8 marca

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

9 marca

1982 – po wyjściu z portu w Helsinkach, polski statek MS Nowy Sącz udający się do Vigo i La Coruny w Hiszpanii z ładunkiem bloków granitowych i pakietowaną tarcicą, otarł się o skały, doznając licznych wgnieceń i przebić. Dziesięć lat po tym wypadku MS Nowy Sącz został sprzedany do Włoch. W swój pierwszy rejs wypłynął 30 listopada 1970 r. do Danii. Jego macierzystym portem był Szczecin.

10 marca

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

11 marca

1967 – w Nowym Sączu otwarta została restauracja „Panorama" z tarasem widokowym na Dunajec. W latach 70. lokal, niemal legendarny w regionie, wielokrotnie wyróżniany był licznymi nagrodami gastronomicznymi za swoją kuchnię. W tamtym okresie to było jedno z najpopularniejszych miejsc spotkań sądeczan – słynące m.in. z dancingów i sztandarowego dania giczy cielęcej z tartym chrzanem.

KALENDARZ SĄDECKI 2020, WYDAWNICTWO DOBRE

Z ARCHIWUM JERZEGO CEBULI

FOT. JERZY CEBULA

Marzec, a zwłaszcza jego ósmy dzień, to okazja by docenić kobiety. W czasach słusznie minionych, Dzień Kobiet obchodzono, a przynajmniej starano się, w szczególny sposób. Panie otrzymywały kwiatki, największym powodzeniem cieszyły się goździki. Były też drobne upominki do słodczy – najczęściej, np. pończochy. Po 1989 roku Dzień Kobiet zaczął się cieszyć mniejszym wzięciem, ale panie – i słusznie – chcą by jest docenić, choćby kwiatkiem. Nowy czas przyniósł też nowe formy obchodzenia tego dnia. Członkinie Stowarzyszenia Europa Donna z tej okazji spotykają się na koncertach. W Małej Galerii, 8 marca 2009 roku na Dzień Kobiet wystąpiła Joanna Albrzykowska Clifford. Koncert wywołał aplauz publiczności. Poza mną i Andrzejem Szarkiem mężczyzn nie było. **(JC)**

REKLAMA

NISSAN

Innovation that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

ZAPRASZAMY
DO NOWEGO SALONU

WIKAR Nowy Sącz, ul. Węgierska 168
Tel: 18 414 04 20 www.nissan.wikar.pl

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA
Czas nagrania: 9:08 min

Kobieta z ławy poselskiej

Lubię prać, prasować, odkurzać

Rozmowa z URSZULĄ NOWOGÓRSKĄ – posłanką na Sejm z list PSL

FOT. Z ARCH. U. NOWOGÓRSKIEJ

Urszula Nowogórska

– Kiedy ostatnio była Pani na spacerze z dziećmi?

– Trudno z tym czasem, ale ostatnio w sobotę.

– Naprawdę?

– Tak. Dzieci wiedzą, że poświęcam im każdą wolna chwilę. Jeśli nie jest to spacer, to wspólne bycie w domu, rozmowy, wspólne sprzątanie, gotowanie...

– Ma Pani teraz czas dla dzieci?

– Trzeba być bardzo zdyscyplinowaną i pilnować ułożonego harmonogramu, ale jak się chce to wszystko można.

– Rodzina jest do tego przyzwyczajona? Praca samorządowa, więc ciągle Pani w domu nie było?

– Można powiedzieć, że są zaprawieni w boju. Natomiast ja też zawsze pilnowałam tego, żeby oczywiście oddawać się pracy zawodowej, obowiązkom, ale jednak w domu starać się przebywać jak tylko się da najczęściej.

– Jak mąż i dzieci zareagowali na wybór Pani na posłankę?

– Z jednej strony była oczywiście radość, bo ten wybór był jakimś podziękowaniem, okazaniem mi zaufania przez wyborców, docenieniem tego, co dotychczas robiłam jako radna województwa małopolskiego. Natomiast mieli też świadomość, że to będzie oznaczało, iż trochę więcej obowiązków domowych spadnie dla nich, a wspólnego czasu będzie jeszcze mniej niż do tej pory.

– Gdy wyjeżdża Pani do Warszawy, to dzieci wiedzą, że mamie teraz nie można przeszkadzać?

– Zawsze mniej więcej wiem, kiedy jest dyskusja, kiedy głosowania, więc wcześniej określam porę, kiedy możemy porozmawiać telefonicznie. Natomiast rodzina wie, że jeśli nie mogę rozmawiać, a jest pilna potrzeba, SMS-em możemy się porozumiewać. W zasadzie w tej kwestii, to że jestem posłem, nic nie zmieniło.

– Możemy więcej powiedzieć o dzieciach?

– Syn jest 17-latkiem, chodzi do szkoły średniej. Córka jest w ósmej klasie. To trudny i ważny czas w ich życiu, wymagający zrozumienia i akceptacji. Są fajnymi dzieciakami, charaktery mają mieszane, trochę po mnie, trochę po mężu. Są optymistyczne, uśmiechnięte, mają fajnych kolegów i koleżanki, których pozdrawiam.

– Jako posłanka czuje się Pani swego rodzaju celebrytką? Ludzie Panią obserwują, ważne jest to, jak się Pani ubierze, zachowa?

– Pewnie moja osoba jest bardziej obserwowana przez społeczeństwo, bo jest to też inny szczebel niż dotychczas. Natomiast generalnie nie jestem sztuczną osobą, chcę być jak wszyscy. Ubieram się tak jak do tej pory, czeszę się tak samo. Wydaje mi się, że się nie zmieniłam. Ale pewnie muszę się liczyć z tym, że więcej ludzi zwraca teraz na mnie uwagę. Uważam, że jestem posłem, po to, żeby być dla ludzi, a nie żeby być na świeczniku i zachowywać się jak celebryta. I mam nadzieję, że woda sodowa do głowy mi nie uderzyła i nie uderzy.

– Jest Pani kojarzona z klasyczną elegancją. To Pani własny styl, czy ktoś podpowiada?

– Odkąd pamiętam, zawsze miałam taki styl. Moje ulubione kolory to: biel, czerń, granat, szary. Ciemne kolory są też wygodne, zwłaszcza przy częstych wyjazdach. Lubię ponadczasową klasykę. Nikt mnie nie stylizuje, to moje pomysły. Zresztą prawdę mówiąc, na zakupy nie mam czasu, więc jak gdzieś biegnę i coś mi wpadnie w oko, to to kupuję, bez specjalnego wybierania czy mierzenia. Nie mam też w zwyczaju chodzić po galeriach, nie lubię tego.

– A domowe zakupy kto robi?

– W zależności od tego, czy jestem w domu. Jak jestem w Warszawie, to kuchnią zajmuje się mąż i dzieci. A jak jestem na miejscu, to staram się zawsze gotować obiad, żeby było normalnie jak w każdym domu.

– Ostatnio co Pani ugotowała?

– Wczoraj były ziemniaki, gulasz wołowy, surówka z marchewki oraz kiszona kapusta.

– Lubi Pani gotować?

– Niekoniecznie, ale jak każda matka i żona po prostu to robię. Lubię przebywać w kuchni jak przyrządzamy posiłki wspólnie, bo jest to też okazja, żeby pobyć razem. Natomiast żebym z zamiłowania była kucharką, to raczej nie. Ale oczywiście gotować się musiałam nauczyć, jak każda mama.

– Jak przychodzi niedzielne popołudnie, wreszcie ma Pani wolne...

– Nie, w soboty i niedziele jest dużo spotkań. To nie tak, że pracuję od poniedziałku do piątku. Czasem się zdarza wolny weekend, ale jak są jakieś spotkania, to staram się w nich uczestniczyć, bo chcę być blisko ludzi, mieć okazję, żeby porozmawiać o ich problemach.

– A jak już zdarzy się wolna chwila, to woli Pani poczytać książkę, obejrzeć serial...?

– Wtedy lubię sprzątać, prasować, odkurzać. Prać też. Zresztą dużo rzeczy piorę ręcznie, bo kobiece bluzki są z delikatniejszych materiałów niż męskie koszule. Lubię to robić.

– Ma Pani czas na kosmetyczkę, na jakieś specjalne zabiegi?

– Nie, nie mam czasu, nie mam też takiego nawyku. Czasem idę na paznokcie. Resztę robię we własnym zakresie, to taka praktyczna medycyna.

– A spotkania z koleżankami przy kawie?

– Raczej rozmawiamy przez telefon albo gdzieś w przelocie na ulicy, bo na dłuższe spotkania trudno jest wygospodarować więcej czasu. Ale zdarza się że moi znajomi rozumieją moją pracę i sami odwiedzają mnie w domu, a wówczas jest możliwość, żeby porozmawiać, a ja np. w tym czasie np. prasuję (śmiech).

– Można też Panią spotkać w ogródku...

– Tak, po nerwowym tygodniu jak złapię kosiarkę, to czuję się bardzo dobrze (śmiech). Lubię też formować krzewy i sadzić kwiaty.

– Pierwsze spotkanie z Sejmem to było rozczarowanie czy oczarowanie?

– Ani jedno ani drugie, bo szłam do Sejmu świadomie, wiedziałam jak to wygląda. Hołduję merytorycznym rozmowom w duchu wzajemnego szacunku i do tego będę zachęcać w Sejmie, dając dobry przykład. Mam wpojone, że trzeba zawsze szanować innych. Przecież, jak to się mówi, przykład idzie z góry, ludzie nas obserwują, więc musimy się godnie zachowywać, dając przykład właściwego poziomu dyskusji. Nigdy nie dzieliłam ludzi i nigdy tego robić nie będę, nie jest dla mnie ważne, czy mój rozmówca jest z opozycji czy z koalicji rządzącej. Dla mnie każdy jest równy i chciałabym, żeby ludzie też mnie tak traktowali.

– Jest jakaś solidarność kobieca wśród posłanek?

– Posłanek w Sejmie IX kadencji jest 131. Zawód posła jest takim zawodem, że każdy sam kreuje politykę i swój sposób postępowania. Owszem spotykamy się na korytarzach, rozmawiamy, ale nie ma nadmiernego jednoczenia się. Może dlatego, że jesteśmy dopiero na początku kadencji i ludzie po prostu się nie znają.

– Do Pani biura poselskiego częściej przychodzą kobiety, licząc, że kobieta bardziej je wysłucha i zrozumie?

– Przychodzą i kobiety, i mężczyźni. Cieszę się, że przychodzą, bo dla mnie to dowód, że mają do mnie zaufanie, rozmawiając niejednokrotnie o swoich osobistych problemach. Tak jak zapewniałam, otwierając biuro poselskie, każdy znajdzie tu życzliwość, niezależnie od poglądów czy płci.

– W ostatnich latach zmieniło się postrzeganie kobiet w polityce?

– Ktoś kiedyś wymyślił parytety, bo wydaje się, że jak kobiety są w polityce, to jest to bardziej estetyczne, pokazuje się równouprawnienie. Natomiast kobiety są na tyle przebojowe, mądre, wykształcone, dzielne i odpowiedzialne, że niejednokrotnie w życiu prywatnym i zawodowym radzą sobie bez parytetów. My kobiety jesteśmy zaradne, potrafimy sobie poradzić w trudnych sytuacjach, więc parytet nie jest aż tak potrzebny. Niemniej w polityce generalnie kobiety mają trudniej. Musimy udowodnić, wiedzą i merytoryką, że jesteśmy osobami, z którymi można rozmawiać tak samo jak z mężczyznami. Zresztą jak popatrzymy na pełnienie funkcji społecznych tzw. świecznikowych, to kobiet nie jest dużo. W tym temacie prym wiodą mężczyźni, a kobiety są traktowane jak koło ratunkowe - doradzą, wesprą i tworzą ładne tło.

– Jest Pani kobietą spełnioną, szczęśliwą?

– Jestem twardą kobietą. Szczęśliwą też. Dziękuję, że jestem zdrowa, że mogę realizować swoje plany, marzenia.

ROZMAWIAŁA JOLANTA BUGAJSKA

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA

REKLAMA

REKLAMA

CZYTASZ SŁUCHASZ OGLĄDASZ

jedna gazeta, wiele możliwości

ts dobry tygodnik sądecki

CZYTAJ,
SŁUCHAJ, OGLĄDAJ

dts24.pl

Kobieta u władzy

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA
Czas nagrania: 6:35 min

Nie znoszę histerii, krzyku, kłótni

Rozmowa z MAGDALENĄ MAJKĄ – wiceprezydent Nowego Sącza

FOT. Z ARCH. M. MAJKI

Magdalena Majka

– Generalnie przyjmuje się, że kobieta u władzy jest silna, zdecydowana i pewna siebie. Czy tak jest również w Pani przypadku?

– Trochę tak, trochę nie. Jeśli wiem, że muszę szybko podjąć jakąś decyzję, to po prostu to robię. Ale najczęściej staram się nie robić niczego bez głębszej analizy, konsultacji z ekspertami. Praca w samorządzie to bardzo specyficzne zajęcie, jest bardzo dużo ograniczeń ustawowych – znacznie więcej niż np. w przypadku prowadzenia własnej firmy. Cały czas trzeba myśleć o tym, co można zrobić, jakie metody działania wybrać, by osiągnąć jakieś zamierzone cele.

– Jakie Pani cechy charakteru pomagają w zawodowych obowiązkach a jakie przeszkadzają?

– Myślę, że tym, co ułatwia mi wykonywanie pracy, jest na pewno zdolność komunikacji. Nigdy nie zakładam z góry, że znam najlepsze rozwiązanie. Zawsze chcę wiedzieć, co myślą inni na dany temat, nawet kiedy nie zgadzam się z pewnymi argumentami. Z kolei to nad czym cały czas pracuję, to umiejętność patrzenia długofalowego na pewne sprawy, bo chyba jak większość kobiet lubię się skupiać na działaniach bieżących, tu i teraz. A na stanowisku, które pełnię, trzeba też ciągle wybiegać w przyszłość.

– Czy prowadząc dom, też kieruje się Pani taką wewnętrzną samodyscypliną?

– Nie podchodzę do obowiązków domowych aż tak zadaniowo, że zawsze musi być wszystko na swoim miejscu. Nie jestem osobą aktywną 24 godziny na dobę. Często wracam do domu dość późno, o godzinie 18 czy 20 i jestem po prostu zmęczona. Jeśli mam do wyboru usiąść i porozmawiać z dziećmi czy z mężem a zabrać się za sprzątanie, to zawsze wybieram pierwszą opcję. Pozwalam sobie na luz. Najważniejszy jest dla mnie bliski kontakt z rodziną, spędzanie z nimi wspólnego czasu. To jednak nie oznacza, że kieruję się zdaniem: „Kurz leży, to ja się też położę" (śmiech). Domowe prace staram się ogarniać pod koniec tygodnia. Mam też duże wsparcie w moim mężu – nie zamartwiam się zbytnio na przykład czy dzieci zjedzą obiad, kiedy muszę zostać dłużej w pracy, bo wiem, że mogę na niego liczyć.

– Gotowaniem dzieli się Pani ze swoim mężem po równo?

– Od początku naszego małżeństwa mnóstwo rzeczy robimy razem, dzielimy się obowiązkami, ale nie wynika to z jakiś sztywnych ustaleń między nami. Mąż świetnie gotuje, ma talent kulinarny. Jest ekspertem od dań mięsnych, zwłaszcza z dziczyzny, i od gotowania rosołu. Ja natomiast na resztce tego rosołu z poprzedniego dnia gotuję świetną ogórkową i pomidorową. Tak przynajmniej twierdzą moje dzieci (śmiech). Lubię też przyrządzać dania kuchni włoskiej. I piekę regularnie domowy, żytni chleb na zakwasie.

– A co Panią najbardziej relaksuje, uspokaja po ciężkim dniu?

– Nie wymyślę nic oryginalnego. Wystarczy koc, książka i muzyka. Od dziecka uwielbiam czytać. Lubię literaturę piękną, fantastykę, książki historyczne, dobry kryminał. Amatorsko interesuję się również historią sztuki. Uwielbiam albumy, na które wydaję czasem za dużo pieniędzy (śmiech).

– A w letnie dni?

– Od maja do października lubię spędzać każdą wolną chwilę na zewnątrz. Mamy dom i ogród. Lubię zajmować się kwiatami. Co roku próbuję posadzić coś nowego, ale mam też stałych ulubieńców – od paru lat jestem wielką miłośniczką lawendy, obsadziłam nią cały nasz taras. Ujmuje mnie jej niesamowity zapach, i to, że bardzo kochają ją pszczoły. Widać, że są w niej szczęśliwe i ja z nimi również (śmiech).

Większa część naszej działki jest obiektem aktywności mojego męża, który uprawia na niej drzewa owocowe, maliny, porzeczki i borówki, ale też grządkę warzywną. W sezonie chętnie żywimy się tym, co udaje się nam na niej wyhodować.

– Lubi Pani spędzać każdą wolną chwilę z rodziną?

– W tygodniu trudno jest na to znaleźć czas. Ale w weekend już bardziej. Bardzo lubimy się spotykać przy wspólnym niedzielnym obiedzie. W lecie uwielbiamy też jeść razem śniadania na tarasie. Chodzimy w piżamach do południa. Gramy w gry planszowe, oglądamy razem filmy czy po prostu rozmawiamy. To są cudowne momenty zesłane z nieba.

– A urlop też razem czy osobno?

– Starsze dzieci są już w takim wieku, że niekonieczne chcą go spędzić z rodzicami (śmiech). Najstarsza córka Karolina jest studentką trzeciego roku medycyny, syn Andrzej jest w drugiej klasie liceum ogólnokształcącego a córka Maryla jest w czwartej klasie szkoły podstawowej. Ci starsi mają własne pomysły na wakacje, ale zdarzają się nam krótkie wspólne wyjazdy, takie 2–3 dniowe. Głównie na Węgry, na gorące źródła. Moczymy się w wodzie, jemy gulasz węgierski, pełnoletnie osoby piją kieliszek wina (śmiech) i rozmawiamy do późnych godzin nocnych.

– Widać, że tworzycie bardzo zgodną rodzinę, ale zapewne zdarzają się też jakieś trudne momenty, konflikty?

– Nad tym trzeba cały czas pracować, aby było ich jak najmniej. Trudne momenty są normalną częścią życia każdej rodziny. Jeśli się pojawiają to ważne, aby się nad nimi za bardzo nie skupiać, zachować konieczny dystans. Nie znoszę histerii, krzyku, kłótni i to się praktycznie u nas nie zdarza. W najgorszym razie czasem zamykam się w sobie. Wiem, że muszę dać sobie czas na przemyślenie, refleksję. Ale po dwóch, trzech godzinach mi przechodzi. Bardzo wierzę w takie mądre przysłowie: „Niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem". U nas to zawsze działa.

– Co najbardziej docenia Pani w mężu?

– Wiem, że zawsze mogę na nim polegać. Po prawie 25 latach małżeństwa nadal nigdy się nie nudzimy w swoim towarzystwie. Zna moje potrzeby i pragnienia. Nie obsypuje mnie płatkami róż i nie kupuje mi brylantów, bo wie, że tego nie oczekuję. Ale wciąż potrafi zaskoczyć i sprawiać mi przyjemność. Dlatego czuję się spełnioną żoną.

– A spełnioną matką?

– Jak najbardziej. Bycie matką to największa frajda w moim życiu. Udaje się mi się z całą trójką zachować bardzo dobry i bliski kontakt. Jestem przekonana, że gdyby któreś z nich znalazło się w sytuacji kryzysowej, nawet spowodowanej przez jakąś głupotę, to przyjdą z tym do mnie. Cieszę się, że ze starszymi dziećmi udaje mi się mieć już relacje partnerskie. Wymieniamy się poglądami, rozmawiamy o swoich przemyśleniach. Relacja z nimi daje mi mnóstwo radości. Mamy podobny sposób postrzegania rzeczywistości, poczucie humoru i świetnie się czujemy w swoim towarzystwie.

– Czyli można powiedzieć, że rodzina jest dla Pani najważniejsza w życiu.

– Oczywiście. Mam bardzo mocne oparcie w rodzinie, zawsze mogę na nią liczyć. I to sobie najbardziej cenię w życiu.

ROZMAWIAŁA MONIKA CHROBAK

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA

REKLAMA

FUNDACJA O KAŻDE DZIECKO

SĄDECKA FUNDACJA NA RZECZ WSPIERANIA PROFILAKTYKI, TERAPII I REHABILITACJI ZABURZEŃ WIEKU ROZWOJOWEGO „O KAŻDE DZIECKO"
ul. Wiśniowieckiego 28, 33-300 Nowy Sącz
tel.: 18 440 74 84, e-mail: fundacja@okazdedziecko.pl, www.okazdedziecko.pl
KRS: 0000375906 nr konta: 38 1240 4748 1111 0010 3801 2715
bezpłatny program do rozliczenia PIT-u na: www.okazdedziecko.pl

REKLAMA

UWAGA! **Długo oczekiwana substancja rozwiązująca problemy z erekcją wreszcie dopuszczona do użytku – efekt potwierdzony przez 34 237 mężczyzn**

Specyfik z Oxfordu ROZBUDZA POŻĄDANIE

O każdej porze dnia i nocy 3-krotnie wydłuża erekcję i zwiększa grubość wzwodu o 25-30%

Nie ma żadnych medycznych przeciwskazań, żeby mężczyzna mógł uprawiać udany i zadowalający go seks w wieku 70, 80 czy nawet 90 lat– uważa profesor Alan Frampton odkrywca nowatorskiej kuracji zwalczającej zaburzenia erekcji. Odkryliśmy, że organizm każdego mężczyzny jest biologicznie zaprogramowany do uzyskiwania długiej, pełnej erekcji, dlatego z każdymi zaburzeniami wzwodu trzeba walczyć natychmiast.

Jak odmieniło się życie 34 237 mężczyzn?

Naukowcy z Oxfordu opracowali nieznaną wcześniej, naukową metodę, której działanie oparte jest na biostymulacji ciał jamistych prącia. Jest ona oparta na badaniach amerykańskich noblistów Roberta Furchgotta, Louisa Ignarro i Ferida Murada, którzy odkryli organiczny związek tlenku azotu. **Znacznie przyspiesza on transport krwi do członka, reguluje krążenie i wzmacnia gruczoł krokowy.**

Badania laboratoryjne preparatu opartego na bazie tlenku azotu wykazały jego skuteczność **na czterech płaszczyznach:**

1. *4x* ***BARDZIEJ UWRAŻLIWIA PRĄCIE NA BODŹCE***
   znacznie intensywniejsze orgazmy
2. ***ROZSZERZA NACZYNIA KRWIONOŚNE***
   4 x dłuższe (nawet o 25 minut) i silniejsze erekcje
3. ***ZWIĘKSZA WYTWARZANIE TESTOSTERONU W JĄDRACH***
   apetyt na seks jak u 20-latka
4. ***3X ZWIĘKSZA ILOŚĆ HORMONU PROLAKTYNY***
   członek jest grubszy o 30-35%

O jego fenomenalnym działaniu świadczą też relacje tysięcy zachwyconych mężczyzn. Zamiast krótkich, niepełnych erekcji **w ciągu 24-48 godzin** osiągali oni pełny wzwód. Jedni wreszcie stanęli na wysokości zadania po latach impotencji, inni pokonali niedobór testosteronu i zbyt krótką erekcję. Kobiety twierdziły, że nie pamiętają, kiedy ostatnio seks z partnerem był tak udany i ekscytujący. **Niestety, do tej pory z ta rewolucyjna metoda dostępna była jedynie dla wybranych.**

Jak cieszyć się udanym seksem bez trującej chemii?

Prof. Alan Frampton, twórca nowej metody: Do produkcji naszego preparatu użyliśmy jedynie naturalnych, roślinnych substancji, które dzięki **aktywnej biostymulacji kormórek** przywracają erekcję, pobudzają libido i zwiększają sprawność seksualną. Nasza kuracja w przeciwieństwie do popularnych tabletek na potencje nie jest oparta na niebezpiecznych dla organizmu, trujących chemicznych substancjach, jej siła tkwi w naturze.

Dla prawidłowego działania preparatu kluczowy jest **bioaktywny ekstrakt Ruscus Aculeatus L.** Umożliwia on produkowanie w penisie tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i pozwala na dopływ krwi do penisa.

Skuteczność preparatu Framptona jest bezdyskusyjna. Niestety koszt produkcji był tak wysoki, że na jego zakup mogli sobie pozwolić tylko najbogatsi. Sytuacja uległa zmianie, gdy skończył się monopol na wytwarzanie bioaktywnego ekstraktu Ruscus Aculeatus L. w USA. Pozwoliło to na obniżenie **kosztów walki z impotencją z 1000 do 100 dolarów miesięcznie!**

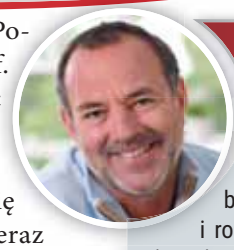
Wystarczy zaledwie doba, aby Twój penis odzyskał dawną sztywność i sprawność. Jak pokazują wyniki badań medycznych:

Nawet Panowie, którzy nie uzyskali pełnej erekcji od wielu miesięcy, dzisiaj uprawiają seks 3, a nawet 4 razy w ciągu 1 dnia. Dzięki tej nowatorskiej metodzie sztywny, pełny wzwód i młodzieńcza sprawność seksualna jest możliwa nawet u 90-latków.

Jednak 100 dolarów to dla Polaków wciąż zbyt wiele. Prof. Frampton postanowił więc ominąć pośredników i wielkie koncerny. Jeżeli mieszkasz w Polsce i urodziłeś się przed 1990 rokiem, już teraz masz szansę wypróbować kuracje prof. Framptona **w wyjątkowo korzystnej promocyjnej cenie.**

Prof. Frampton przestrzega

Jeżeli należysz do grupy aż 75% mężczyzn po 40-stce zmagającej się z problemami z erekcją – **nie wolno Ci tego ignorować!** Z początku będziesz uprawiać seks raz na miesiąc, potem parę razy w roku... Następnie Twoje życie seksualne całkowicie się skończy, a Ty będziesz prowadził życie w przymuszonym celibacie. **Przestaniesz czuć się jak prawdziwy mężczyzna.** Doprowadzi Cię do problemów **zdrowotnych i psychicznych** (np. przerost prostaty, nadciśnienie). W końcu Twoja żona będzie miała tego dość, najpierw znajdzie sobie kochanka, a potem Cię zostawi. **Czy tego właśnie chcesz?**



„Moje małżeństwo odżyło!"

Przez ostatnie kilka lat mój seks był kompletną porażką! Każda próba kończyła się tylko upokorzeniami i rozczarowaniem. Kiedyś kochaliśmy się z żoną 3-4 razy w tygodniu, a później ona wolała odwrócić się do mnie plecami i iść spać, bo wiedziała, że i tak nic z tego nie będzie. Postanowiłem zacząć działać, bałem się, że będzie szukała zaspokojenia na boku. Gdy trafiłem na tę nową metodę, działałem natychmiast. We wtorek zamówiłem, w czwartek dostałem paczkę, a w piątek rano miałem najlepszy seks w życiu. Serdecznie polecam!

Krzysztof K. (56 l.), Bytom

Jak wygrać z zaburzeniami wzwodu w 1 dobę?

Testy kliniczne potwierdzają, że 9 na 10 osób stosujących metodę aktywnej biostymulacji ciał jamistych **odzyskuje silny stalowy wzwód** – bez badań i wizyt w gabinetach lekarskich.

Jeśli chcesz cieszyć się silną młodzieńczą erekcją jak kiedyś: nie płać z góry, nie zamawiaj drogich kuracji. Zadzwoń na **poniższy numer telefonu** (rozmowy są prywatne i nie są nagrywane), aby otrzymać specjalne dofinansowanie na preparat prof. Framptona.

Przysługuje ono tylko pierwszym **100 osobom**, więc warto się pospieszyć. A już za kilka dni nie będziesz mógł odpędzić się od małżonki, która będzie tak wniebowzięta Twoją sprawnością seksualną, że nie będzie chciała wypuścić Cię z łóżka przez wiele godzin.

SPECJALNA PROMOCJA! -70%

Zniżka dla **100 pierwszych osób!**
By otrzymać orginalne preparat na potencję z rabatem -70%, zadzwoń:

81 300 38 84

Od pon. do niedz. 8:00-20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Tylko teraz!
97 zł
~~327 zł~~

PRZESYŁKA GRATIS!

Promocja trwa do 19 marca 2020r. więc należy się spieszyć!

CASTING
MISS
ZIEMI SĄDECKIEJ
2020

14 MARCA 2020
(sobota) godz. 17.00-19.00

HOTEL IBIS
(restauracja STARE KINO) Nowy Sącz, ul.1 Brygady 2

Zapraszamy kandydatki
w wieku 18-27 lat

Prosimy o zabranie ze sobą:
sukienki koktajlowej
kostiumu kąpielowego oraz szpilek

ZGŁOSZENIA MOŻNA RÓWNIEŻ WYSYŁAĆ
na adres: agencja.models@onet.pl

w zgłoszeniu prosimy podać wiek, wzrost, miejsce zamieszkania oraz przesłać zdjęcia: twarzy i sylwetki

MISS POLSKI

ibis STYLES HOTELS

STARE KINO Restauracja

Informacje pod nr
tel. 603 882 500

Kobieta o stalowym kręgosłupie

Miłość leczy każde złamanie

Bywało, że kichnięcie kończyło się złamaniem. Albo przewracanie się w nocy na drugi bok. Czasami wystarczyło mocniej uderzyć pięścią w szkolną ławkę i złamanie gotowe. Kto by zresztą te złamania liczył, skoro przy samych narodzinach złamało się kilkanaście kości.

Konradek miał nie doczekać pierwszych urodzin. Gdy przyszedł na świat, lekarze przygotowywali jego rodziców na najgorsze. Radzili, by raczej żegnać się z maleństwem niż witać go z radością. Jego kości złamały się w kilkunastu miejscach już wówczas, gdy był w bezpiecznym miejscu – pod sercem swojej mamy. Dziś ma 11 lat. Ma za sobą kilkanaście operacji. W nogach stalowe, teleskopowe pręty, które pozwalają mu stawiać nieśmiałe jeszcze, ale samodzielnie kroki. I najważniejsze: ma w sobie zapas radości, którego mogą pozazdrościć mu ludzie będący okazami zdrowia. Medycyna nie zna jeszcze skutecznego lekarstwa na jego chorobę, ale zwyczajni ludzie znają to lekarstwo od zawsze. Nazywa się miłość.

(MOL)

ROZMOWĘ Z AGNIESZKĄ CZOCH-TOKARCZYK, MAMĄ KONRADA OBEJRZYJ W STUDIO DTS, NA WWW.DTS24.PL:

REKLAMA

Kobieta z wigorem

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA
Czas nagrania: 16:00 min

Sześć kilometrów marszu w zaspach

– Proszę sobie wyobrazić młodą kobietę, wykształconą, która powraca z Krakowa na wiejskie gospodarstwo. Kiedy idzie kupić mleko do sąsiadki, ta jej odpowiada: „Jak się kształciłaś, to se radź". I mleka nie sprzedaje. Kobieta zakasuje więc rękawy, kupuje krowę, kury, sadzi grządki. Taka była moja mama. To od niej nauczyłam się zarządzania, radzenia sobie w każdej sytuacji i obchodzenia się małym – opowiada „Dobremu Tygodnikowi Sądeckiemu" WIESŁAWA BORCZYK, prezes Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

– Uważa się Pani za kobietę spełnioną, kobietę sukcesu?

– W sumie, mogę powiedzieć, że tak. Mam poczucie, że udawało mi się być we właściwym czasie, we właściwym miejscu i, co najważniejsze, z właściwymi ludźmi. Uważam, że w dużym stopniu to, co dziś nazywa się sukcesem – choć osobiście nie lubię tego słowa, wolę mówić o pozytywnej drodze życia i jej efektach – zawdzięczam temu, że zawsze znajdowałam się wśród bardzo dobrych, przyzwoitych ludzi. Niektórzy z nich byli dla mnie mentorami, autorytetami, choć oni nawet nie są tego świadomi. To ludzie, których słuchałam na wykładach, prelekcjach, konferencjach – znałam często nie osobiście, ale ex cathedra czy czytając ich książki, publikacje. W takim kontekście mówię o tych właściwych ludziach, którzy wnieśli wiele dobrego do mojego życia, mojej zawodowej i społecznej aktywności.

– Dziś młodzi zapytani, kto dla nich jest autorytetem, nie potrafią odpowiedzieć. Zdarza się, że jako synonim traktują słowo autorytet i celebryta. Kto więc konkretnie był dla Pani autorytetem?

– Młodzi rzeczywiście mają z tym problem. Myślę, że ma na to wpływ szeroki dostęp do informacji, w tym mediów społecznościowych, gdzie wszelkie wiadomości pojawiają się tam na chwilę i są zaraz zastępowane kolejnymi, bardzo pobieżnymi. Brakuje więc czasu na refleksję, analizę – czy i jaki ta informacja oraz to, kto ją podaje, ma na mnie wpływ. O autorytetach zwyczajnie się nie myśli. Co więcej, młodzi często sami siebie już uważają za autorytet. Trzeba byłoby więc postawić pytanie, jak w ogóle oni to pojęcie rozumieją. Może część odpowie, że dla nich autorytetem jest święty Jan Paweł II. To funkcjonuje jednak na innej płaszczyźnie – wiary i tradycji narodowej. Ale czy ktoś powie, że autorytetem jest dla niego na przykład Henryk Sienkiewicz albo zwykły człowiek z otoczenia – może rodzice, ksiądz, nauczyciel, wykładowca? Tak, zdecydowanie za mało się o tym mówi.

– To kto więc był dla Pani autorytetem?

– Z liceum w Skawinie pamiętam moją nauczycielkę języka polskiego Jadwigę Wawszczak. Polonistka, która naprawdę była w stanie wywołać w młodzieży zainteresowanie literaturą, zachęcić do czytania. Podpowiadała, oprócz lektur, wiele innych pozycji, do których warto zaglądnąć. Nie robiła tego w sposób narzucający, ale epizodycznymi stwierdzeniami: „Jak chcecie poczytać więcej na ten temat, to informacje znajdziecie tu i tu". Była też profesor Zuzanna Gajda, historyczka. Jak ona wspaniale prowadziła zajęcia! Na tamte czasy bardzo nowocześnie. Pokazywała jak to, co dzieje się w Azji, w Stanach Zjednoczonych, ma wpływ na nasze sprawy. To był rok 1968, żyliśmy w zamknięciu. Wydawało się, że poza naszym krajem są jeszcze sąsiedzi Czechosłowacja, Niemcy i Rosja, a właściwie Związek Radziecki, i więcej nic. Ona otwierała oczy na świat, na życie ludzi w prawdziwym świecie. Przez to im byłam starsza, tym moja ciekawość światem wzrastała. Wystarczy, gdy sięgnę pamięcią, co wówczas czytałam: „Polityka", „Życie Literackie", „Przekrój" i jeszcze „Dziennik Polski" – to była w naszym domu codzienna gazeta. Tata pracował w Krakowie, więc ją przywoził. Pewnie byłabym zupełnie innym człowiekiem, gdybym na swojej drodze nie spotkała tylu wspaniałych nauczycieli, a później, na studiach, wykładowców, wśród których było wielu wybitnych krakowskich profesorów.

– A w jaki sposób to, w jakim domu Pani dorastała, wpłynęło na Pani życie?

– Tak, wspaniali ludzie, których spotykałam, i to, co wyniosłam z domu, mnie ukształtowało. Wychowanie ma ogromne znaczenie na nasze przyszłe życie. Działając w Stowarzyszeniu SUTW, spotykam się z wieloma sytuacjami, które skłaniają mnie do refleksji. Przychodzi do mnie kobieta, w moim wieku, i żali się, że jej syn się rozwodzi. Zamieszkał z nią i zaczął dysponować jej życiem. Zabrał emeryturę. Zagroził, że jeśli składki za udział w zajęciach na uniwersytecie się podniosą, będzie musiała z nich zrezygnować. Współczułam jej, bo wiem, ile kosztowała ją ta rozmowa. W swoim żalu, ta kobieta komentowała szerzej, że nie sądziła, że syn się tak wobec niej będzie zachowywał. Robiła rachunek sumienia, jak wychowała swoje dziecko.

– Wrażliwość na ludzi i ich sprawy to cecha, jaką wyniosła Pani z domu?

– Z pewnością tak, jak również umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Mama była nauczycielką, tata ekonomistą. W rodzinie nieraz opowiadano, jak zimą mamę wozili saniami do szkoły, a gdy sań nie było, sześć kilometrów potrafiła iść piechotą w zaspach. Kiedy mnie urodziła, a później kolejną trójkę mojego rodzeństwa, przestała uczyć. Zajęła się prowadzeniem domu. Proszę sobie wyobrazić młodą kobietę, wykształconą, która powraca z Krakowa na wiejskie gospodarstwo, w Radziszowie. Kiedy poszła do sąsiadki kupić mleko, ta jej odpowiedziała: „Jak się kształciłaś, to se radź". I mleka nie sprzedała. To dobrze zapamiętałam, bo nie sądziłam, że ludzie potrafią być też i okrutni. Mama wiedziała, że z jednej pensji taty trudno będzie utrzymać coraz liczniejszą rodzinę. Zaczęła więc tak prowadzić dom, by stać się niezależną od innych. Uczyła przy tym, że trzeba obchodzić się małym, czyli jak cię na coś nie stać lub czegoś nie masz, to musisz się umieć zadowolić tym, co jest. Z roku na rok obserwowałam, jak rozrastają się grządki w naszym gospodarstwie, pojawiają krowy, kury. Mam przed oczami obraz mamy ratującej małego pisklaka, który zachłysną się jedzeniem. Na targu w Skawinie mama kupowała sto pisklaków i chowała je w przyziemiu domu, przy lampach, zanim nie dorosły i można je było wypuścić w pole. Biegnie

REKLAMA

z tym pisklakiem do kuchni, mówiąc do niego: „Ty nie możesz zdechnąć, nie dam ci, maleńki, zdechnąć”. Ona do wszystkiego dochodziła sama. I tak nauczyła się zarządzać domem, że niczego nam nie brakowało.

– Pani miała swoje obowiązki w gospodarstwie?

– Każdy z nas miał. Ponieważ byłam najstarszym dzieckiem, ode mnie zawsze wymagano najwięcej. To chyba normalna kolej rzeczy. Kiedy mama uległa wypadkowi – bo pomagała sąsiadce nosić trawę i tak nieforunnie upadła, że uszkodziła kręgosłup – to ja przejęłam wszystkie jej obowiązki. Dodatkowo doszło jeszcze doglądanie, czy mamie nic nie brakuje. To też wydawało mi się naturalne. Mimo niedyspozycji mamy, funkcjonowaliśmy bardzo dobrze – gospodarstwo na tym nie ucierpiało. Dzięki temu do dziś jestem bardzo zorganizowana. W ciągu godziny potrafię zrobić pranie, ugotować obiad i upiec ciasto. Zapyta pani, czy od swoich dzieci też tego wymagałam? Niespecjalnie nawet musiałam. Moje trzy córki widziały, jak ja pracuję, jak zarządzam domem i czasem. Wszystkie są dobrze wykształcone, doskonale też potrafią gotować, upiec ciasto tak jak i ja, a wcześniej moja mama, babcie i prababcia. W ogóle jak wracam pamięcią do tego, jak żyły moje babcie, to aż trudno porównywać to do dzisiejszych czasów. One, prowadząc gospodarstwo, zawsze były aktywne i zorganizowane. Nieraz spałam u babci i już o piątej rano słyszałam dochodzącą z jej pokoju modlitwę „Kiedy ranne wstają zorze”. Później szła do obory, oporządzić zwierzęta. Wracała, robiła śniadanie, pranie, sprzątanie. Dalej, jechała na targ, a także często pracowała w polu.

– A gdzie w tych Pani obowiązkach w gospodarstwie był czas na naukę?

– U nas w domu nauka była zawsze na pierwszym miejscu. Jeśli w tym czasie były ważne prace do wykonania w gospodarstwie, mama szła i robiła je sama. Jeśli nie było to nic pilnego, mówiła, że zrobimy to jutro, teraz jest czas na przygotowanie się do klasówki. Jako nauczycielka nie akceptowała innych niż najwyższe oceny. Po powrocie ze szkoły musieliśmy się rozliczyć z postępów

FOT. Z ARCH W. BPRCZYKWIESŁAWA BORCZYK

Wiesława Borczyk

w nauce. Ja na szczęście zawsze lubiłam się uczyć. Kiedy pierwszego września szliśmy do szkoły odświętnie ubrani, mama stała w oknie i płakała. Myślę, że bardzo chciała kontynuować pracę w szkole, że to było jej niespełnione marzenie. Dlatego tak wielką wagę przykładała do naszej nauki. Pamiętam, że zanim recytowałam wiersz na rozpoczęcie roku w szkole, najpierw deklamowałam go na stole w kuchni. Nauczycielki pytały później, kto mnie tak nauczył i czyj to wiersz. A ja tylko odpowiadałam: „Mama, mamy”. Do dziś mam ten wiersz w swoich szpargałach. Wtedy nie przywiązywałam do niego żadnej wagi, dziś czytam go i stwierdzam, że to nie był byle jaki wierszyk. Mama naprawdę kochała swój zawód i literaturę.

– Skąd decyzja, by studiować prawo?

– Pierwsze dokumenty złożyłam na Akademię Górniczo-Hutniczą na nowo otwarty kierunek – ceramika. Wówczas wychowawca klasy musiał poprosić moją mamę na rozmowę, bo wiedział, że mnie samej nie przekona do zmiany tego wyboru. Wie pani, co to moda i jak działa na młodych? Ja jej uległam. To tak jakby dziś, czasem wbrew sobie, iść na informatykę, programowanie, czy co tam teraz jest modne. Wychowawca mówił więc mamie: „Musi ją pani od tego odwieść, ona ma predyspozycje, by być lekarzem, prawnikiem, człowiekiem, który wychodzi do ludzi, a nie bawi się w inżynierię ceramiczną”. I mama skutecznie, widząc moje zainteresowania językiem polskim, historią i geografią, namówiła mnie na prawo.

– Co z tej ceramiki zostało?

– Czasem lubię sobie na ceramiczne rzeczy popatrzeć (śmiech).

– Całe życie była Pani aktywna zawodowo. Nie chciała Pani pójść na emeryturę i już nic nie musieć robić?

– Był taki okres w moim życiu, kiedy czułam się wyczerpana. Prowadziłam swoją kancelarię radcowską, a drugą część dnia poświęcałam sprawom stowarzyszenia. Nie sądziłam, że SUTW tak mnie będzie absorbował. Szybko się rozrastał, a wraz z tym dochodziły nowe obowiązki. Nie miałam siły na wszystko i zdecydowałam się złożyć dokumenty o emeryturę. Kiedy mi ją przyznano (po blisko 45 latach pracy), wcale nie przybyło mi wolnego czasu. Zaczęły go wypełniać sprawy polityki senioralnej, w którą się zaangażowałam. I nie żałuję. To piękny okres w moim życiu, kiedy uczestniczyłam w zarządzaniu z najwyższej półki, czyli ustawianiu kierunku polityki państwa pod kątem ludzi starszych. Wcześniej tego nie było. Znów uczyłam się nowych rzeczy, ale i z mojej wiedzy korzystali inni. Jak tak spojrzę na moje życie, to muszę przyznać, że miałam szczęście cały czas się rozwijać, poznawać coraz to nowe rzeczy. Pamiętam jak szef Andremy [byłe przedsiębiorstwo produkujące i sprzedające odzież na skalę międzynarodową – przyp. red.] zaproponował mi pracę. Opierałam się, bo stwierdziłam, że się na tym nie znam. Prowadziłam sprawy urzędowe, o sprawach spółek handlujących z całą Europą nie miałam pojęcia. Zdecydowałam się na trzy miesiące próbne, zostałam siedemnaście lat. Do dziś mam w uszach jego słowa, które wypowiedział, gdy zaczynałam pracę: „Masz tak prowadzić sprawy: jak najmniej sądów, jak najwięcej ugód i porozumień”. Te słowa towarzyszyły mi w mojej karierze radcowskiej już zawsze. Przez całe życie w sądzie byłam zaledwie kilka, no może kilkanaście razy. Ot, taki ze mnie nietypowy prawnik. Większość spraw udawało mi się tak wyprowadzić, by nie angażować w to sądów. Może narażę się wielu kolegom tym, co powiem, ale czasem lepiej odpuścić, coś stracić, niż wpaść w tryby sądowe.

– SUTW w ubiegłym roku obchodził jubileusz 15-lecia. Jak nikt, jego członkowie, mają poczucie przemijania. Czy nietaktem będzie zapytać, czy przez ten czas „wychowała” Pani swojego następcę?

– Cieszę się, że udało się stworzyć politykę senioralną i emeryci już nie są pozostawieni sami sobie, że ten okres życia nie jest nastawiony na odchodzenie. Nie tracę przy tym świadomości, że jesteśmy na finiszu życia. Co nie jest łatwe. Szczególnie, gdy słyszy się, że ta koleżanka umarła, ten kolega już nie żyje. W styczniu skończyłam 71 lat. Staram się budować w sobie pokój i proszę Boga, żebym nie musiała być ciężarem dla nikogo – leżąca, niedołężna czy sparaliżowana. Oczywiście to nie zajmuje całkowicie mojego myślenia, ale mimo wszystko gdzieś z tyłu głowy jest. Zastanawiam się więc, kto powinien dalej poprowadzić stowarzyszenie. Wciąż jednak trudno mi tę kwestię rozstrzygnąć. Wiem, że 30 czy 40-letni menadżer może sprawnie zarządzać stowarzyszeniem. Współpraca międzypokoleniowa jest niezbędna i tak jest w Sądeckim UTW. Mam jednak poczucie, że funkcję prezesa powinna pełnić osoba w wieku senioralnym. Tylko taka potrafi bowiem zrozumieć problemy starszych.

– Człowiek nad instytucję.

– To dewiza, którą kierowałam się wszędzie, gdzie pracowałam. Nigdy nie chciałam rozmawiać przez instytucje, tylko z człowiekiem. I tak też chciałabym, żeby dzieło SUTW było kontynuowane.

ROZMAWIAŁA
KATARZYNA GAJDOSZ-KRZAK

Wiesława Borczyk wychowała się w Radziszowie koło Skawiny, ukończyła studia na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. W 1975 r. przeprowadziła się do Nowego Sącza, gdzie pracowała jako radca prawny m.in. w Urzędzie Wojewódzkim, Sądeckiej Strefie Usług Publicznych, spółce Andrema, Starostwie Powiatowym, Muzeum Okręgowym, a później w swojej kancelarii. Należała do założycieli stowarzyszenia na rzecz utworzenia powiatów i województw, uczestniczyła w zespole organizacyjnym Związku Powiatów Polskich. W 2004 r. z jej inicjatywy powstał Sądecki Uniwersytety Trzeciego Wieku, którego jest prezesem, a w 2007 stanęła również na czele Ogólnopolskiej Federacji UTW. W 2009 r. zainicjowała coroczną, międzynarodową konferencję Forum III Wieku na Forum Ekonomicznym w Krynicy Zdroju.

REKLAMA

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA
Czas nagrania: 7:17 min

Kobieta wiedzy

Łóżko, naleśniki i filmy

Blisko rok temu rozbiła bank, ilością maturalnych punktów dostając się na studia w Oksfordzie. Inni o takim wejściu w dorosłe życie mogą tylko pomarzyć. MAGDALENA KOŚCIÓŁEK martwi się, że teraz trudno będzie jej wymyślić nowe marzenie. Największe już się spełniło. Od kiedy zamieszkała w Wielkiej Brytanii, jeszcze bardziej docenia chwile spędzone z rodziną. Skromnie mówi o sobie, że jest zwykłą nastolatką. Chciałaby móc zaserwować sobie „dzień lenia" z filmami. Na razie zgłębia tajniki historii w starych murach Oxfordu, starając się nie mieć zaległości w książkach, czytanych także dla przyjemności, a nie z obowiązku. Jeszcze nie wie, jak będzie wyglądać jej zawodowa przyszłość, ale jest pewna, że kiedyś chce po prostu zbudować szczęśliwą rodzinę.

FOT. Z ARCH. M. KOŚCIÓŁEK

Magdalena Kościółek z bratem – Kubą

– Od października ubiegłego roku studiujesz w Oxfordzie historię. Jak wiedzie Ci się w Wielkiej Brytanii? Jak wygląda tam życie z Twojego punktu widzenia?

– Los emigranta już troszkę poznałam i muszę przyznać, że zaskoczył mnie poziom różnic kulturowych i obyczajowych. Od prostych – słynne angielskie dwa krany – po te bardziej złożone, jak mentalność Brytyjczyków. Swój pobyt w Anglii postrzegam jako bardzo rozwijające doświadczenie, ale raczej nie planuję osiedlenia się tu na stałe.

– Wymarzone studia w Oxfordzie spełniły Twoje oczekiwania? Jakie są Twoje pierwsze wrażenia?

– Zaskakujące było dla mnie to, że na początku, w pierwszym trymestrze, było mi całkiem ciężko. Kiedy marzenie staje się rzeczywistością, perspektywa zmienia się całkowicie. Myślę, że każdy przechodzi coś podobnego przy rozpoczęciu studiów. Teraz moje bycie w Oxfordzie cechuje już pewne przyzwyczajenie. Miłe jest dla mnie, kiedy od czasu do czasu odkrywam to miasto na nowo, gdy oprowadzam po nim moich gości. Same studia są bardzo wymagające i intensywne, ale tego właśnie się po nich spodziewałam i po to tu przyjechałam. Najbardziej, oprócz walorów akademickich, doceniam chyba szeroką ofertę różnych inicjatyw, które są nie tylko rozwijające, ale też będą świetnie wyglądać w CV.

– Na pewno czasu nie spędzasz jedynie w książkach i serwujesz sobie drobne przyjemności. Z tego co pamiętam, to Twoją pasją są między innymi kino i literatura?

– Zgadza się. Jestem wielką miłośniczką kina i entuzjastką literatury, szczególnie rosyjskiej. Dodałabym do tego jeszcze psychologię, a także socjologię i antropologię. Szczególnie teraz, kiedy studiuję historię, widzę, jak te wszystkie dziedziny się przenikają i fascynuje mnie eksplorowanie, jak na siebie wpływają. Mam jeden przedmiot, który poświęcony jest właśnie patrzeniu na historię przez pryzmat innych dziedzin i bardzo pociąga mnie taka interdyscyplinarność.

– Brzmi to bardzo poważnie i naukowo. A nawiązując do zainteresowań, jaki film w ostatnim czasie wywarł na Ciebie szczególny wpływ, szczególnie utkwił Ci w pamięci?

– Zdecydowanie „Boże Ciało" Jana Komasy! Odkąd udało mi się obejrzeć ten film na specjalnym pokazie dla Polonii oksfordzkiej, nie mogę wyjść z zachwytu. Jan Komasa wybitnie kreuje małomiasteczkową społeczność, jednocześnie nie popadając w stereotypy i dystansując się od jednoznacznych ocen. Dodatkowo, kreacja głównego bohatera w wykonaniu Bartosza Bieleni to aktorska perełka! Dlatego chyba „Boże Ciało" mnie tak ujęło – nie jest przerysowane i stoi na równie wysokim poziomie pod względem i formy, i treści. Temat, który porusza, jest też dla mnie bardzo aktualny w tym momencie mojego życia. Ten film to fantastyczny materiał do przemyśleń i dyskusji.

– Jaką osobą jesteś prywatnie?

– Jest taki film Paolo Sorrentino opowiadający o mężczyźnie, który odniósł w młodym wieku wielki sukces i wiedzie później niezadowalające życie, bo wciąż szuka tytułowego „wielkiego piękna". Ja sama staram się właśnie doceniać małe piękno na co dzień. Jestem optymistyczną realistką. Kocham czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi. Nie ma dla mnie nic lepszego niż piękny wieczór z dobrym jedzeniem i dużą ilością śmiechu. Coraz ważniejsze staje się też dla mnie odcięcie od świata wirtualnego. Obiektywnie opisywać siebie jest niezwykle trudno, więc może dlatego posłużę się słowami mojej nauczycielki historii i wspaniałej mentorki – pani Bogumiły Gleń-Balickiej. Wiele razy po tym, kiedy tory naszej rozmowy zeszły poza historyczne tematy, stwierdzała z uśmiechem, że jestem przede wszystkim „normalną nastolatką".

– W jaki sposób najbardziej lubisz spędzać czas ze swoją rodziną?

– Mogę śmiało powiedzieć, że rodzina to dla mnie jedna z najważniejszych wartości w życiu. Moja mama, Aneta, jest nauczycielką edukacji wczesnoszkolnej, natomiast tata, Bartłomiej, pracuje w „Piwniczance". Mam też rok młodszego brata, Kubę, który jest byłym przewodniczącym w I LO oraz uzdolnionym matematykiem i informatykiem. Kocham nasze konwersacje na mediach społecznościowych, kiedy przesyłamy sobie memy (jak typowe dzieci XXI wieku), ale jeszcze ważniejsze są dla mnie momenty, kiedy jedno przychodzi do pokoju drugiego i rozmawiamy o wszystkim i o niczym. Czasem są to dyskusje o Goethem, którego oboje jesteśmy ogromnymi fanami, a innym razem po prostu zwykłe siostrzano-braterskie przekomarzanie. Niezwykle cenię sobie taką naszą domową codzienność, szczególnie od kiedy rozpoczęłam studia. Z drugiej strony, ogromnie lubię też nasze eskapady, te mniejsze i większe – wakacyjne urlopy zagraniczne i krajowe, wyjazdy na rowery latem i na narty zimą, wyprawy w góry... Jakkolwiek naiwnie to zabrzmi, nieważne jest dla mnie co robimy, ale to, że spędzamy czas razem.

– Gdybyś miała przywołać jakieś najbardziej wzruszające lub najciekawsze wspomnienie z dzieciństwa, to co by to było?

– Pewnego razu, kiedy byłam mała, wyszłam na zewnątrz i pewnym niecenzuralnym epitetem określiłam podwórko, mając na myśli to, że bardzo mi się podoba. Rodziców to naturalnie bardzo rozbawiło i wytłumaczyli mi, że nie powinno się używać takich słów. Oczywiście, wiele dzieci ma podobne epizody, ale ciekawostką jest to, że ja wciąż nie bardzo mam wyczucie, co rzeczywiście jest mocnym wulgaryzmem, a co nie (śmiech).

– A gotować lubisz?

– Przyznam, że ostatnio znajduję w gotowaniu coraz większą przyjemność. Staram się przygotowywać jak najciekawsze i najbardziej wartościowe posiłki na miarę kuchni studenta i jak na razie w miarę mi to wychodzi (śmiech). Jestem wielką koneserką zup i je właśnie lubię najbardziej gotować. Wciąż jednak daleko mi do kulinarnego kunsztu mojego brata, który jest wspaniałym kucharzem.

– Gdybyś miała jeden dzień tylko i wyłącznie dla siebie, to jak by on wyglądał?

– Chciałabym dostarczyć jakiejś ciekawej odpowiedzi, ale obawiam się, że byłoby to po prostu najprawdziwsze w świecie leniuchowanie! Łóżko, naleśniki, filmy, a na koniec gorąca kąpiel z bąbelkami – w czasie trymestru jawi mi się to jako szczególny luksus.

– Masz już mniej więcej określone plany na przyszłość?

– Pomimo głosów, że po historii jestem skazana na siedzenie w archiwach zamiast kierowania prestiżową firmą, mam ten komfort, że mój dyplom naprawdę otworzy mi wiele drzwi i umożliwi pójście w wielu różnych kierunkach. Na ten moment zastanawiam się nad karierą naukową albo pracą w służbie publicznej czy też dyplomacji, ale czas pokaże, jak się to wszystko potoczy.

– Twoim największym marzeniem było dostanie się na Oxford. Spełniłaś je. Masz teraz jakieś kolejne marzenie do zrealizowania?

– No cóż, problemem po spełnieniu największego marzenia w życiu jest to, że ciężko później wymyślić coś nowego (śmiech). Ale moim wielkim pragnieniem nie jest nic nadzwyczajnego: po prostu osiągnięcie spokoju i zbudowanie własnej rodziny.

ROZMAWIAŁA AGNIESZKA MAŁECKA

Posłuchaj tego tekstu na www.dts24.pl
GAZETA DO SŁUCHANIA

REKLAMA

Numer pełen niespodzianek

Świętujmy razem w teatrze

Proszę Pani, nasza Droga Czytelniczko, co chciałaby Pani dostać w prezencie na 8 marca? Kwiatek, słodycze, pończochy? My mamy dla Pani coś specjalnego!

Redukcja zmarszczek i ekspresowe spalenie kalorii w jednym, a do tego miłe spotkanie w doborowym towarzystwie. Niemożliwe? A my to gwarantujemy! Bo takie rzeczy tylko z Waszym ulubionym „Dobrym Tygodnikiem Sądeckim”!

Nie od dziś wiadomo, że najlepszym źródłem młodości, wspaniałego samopoczucia i pięknego wyglądu jest dawka śmiechu. Dlatego zapraszamy na wyśmienitą komedię Teatru Nowego – „"Daj się zabić Kochanie”.

O czym opowiada farsa? Oto młoda dziewczyna Angelika wychodzi za mąż za bogatego Adriana, lecz jej serce tak naprawdę należy do innego mężczyzny Bruna. Kochanek nie jest zadowolony z tego obrotu sprawy i proponuje pozbyć się starszego konkurenta. Po drodze wydarzy się wiele niespodziewanych zwrotów akcji , a rywale nawet się nie zorientują, kiedy połączy ich przyjaźń…

Spoooora dawka dobrego humoru gwarantowana. Do tego doborowe towarzystwo i mały poczęstunek. Czy można wymarzyć sobie lepszy upominek?

Droga Czytelniczko, chcesz dostać prezent w postaci biletu na spektakl, który odbędzie się 14 marca o godz. 18. w auli PWSZ w Nowym Sączu? Drogi Czytelniku, chcesz zrobić swojej pani miłą niespodziankę? Nic prostszego! Do niedzieli 8 marca prześlijcie na adres redakcja@dts24.pl maila z tytułem: 8 marca. I czekajcie na odpowiedź zwrotną! Na spektakl możecie zabrać wybraną osobę (wejściówki są podwójne). Życzymy dobrej zabawy! Do zobaczenia!

(RED)

dobry tygodnik sądecki 10 lat
TEATR NOWY NOWY SĄCZ

Zapraszamy na wyjątkowy spektakl
„Daj się zabić Kochanie”
14 marca 2020 r., Aula PWSZ, Aleje Wolności 40, godz. 18:00

Świętuj z nami 10. urodziny!
Zaproszenia do wygrania w „Dobrym Tygodniku Sądeckim”,
na dts24.pl i na fanpage DTS

WYDAWNICTWO Dobre 10 lat

REKLAMA

45 lat Małopolskiego Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu
110 lat Kina SOKÓŁ w Nowym Sączu
10 lat Galerii Sztuki Współczesnej BWA SOKÓŁ w Nowym Sączu jako oddziału MCK SOKÓŁ
mcksokol.pl | /mcksokol

Kobieta w rytmie

Mam dwie ojczyzny – Lipnicę Wielką i Jemen

Jedna połowa jej serca jest tutaj, na Sądecczyźnie, w Lipnicy Wielkiej – malowniczej miejscowości w gminie Korzenna. Tu mieszka z mężem Wojciechem i córeczkami: niemal 8-letnią Salmą i 14-miesięczną Apolonią. Druga połowa jej serca znajduje się kilka tysięcy kilometrów dalej – w Jemenie, najdalej na południe wysuniętym kraju Półwyspu Arabskiego. Obie ojczyzny kocha tak samo, choć z jednej musiała uciekać przed wojną domową. Równie dobrze mówi o obu narodach, których krew płynie w jej żyłach. Swe przeżycia przelewa w niezwykłą muzykę, łączącą w sobie melodie różnych stron świata.

Rasm Almashan urodziła się 1981 r. w Krakowie, gdzie też poznali się jej rodzice: Ewa z Lipnicy Wielkiej i Nasser – Jemeńczyk. Sześć lat później rodzina zamieszkała w Adenie, dawnej stolicy Jemenu.

Jemen

– *Ludzie, którzy tam mieszkają, są bardzo spokojni, dobrzy, pomocni* – wspomina dziś Rasm. Jak przyznaje, nauka w Jemenie wyglądała inaczej niż w Polsce. – *Nikt nie czuł stresu przed pójściem do szkoły* – mówi. Nauczyła się tam szacunku do innego człowieka i jego odmienności. Zdradza, że nauczyciele kładli nacisk na wolność w myśleniu. – *Zawsze nas uczulali, żeby nie pozwalać sobie na wbijanie głupot do głowy. Różne tematy były podważane. Pytano nas na przykład, co myślimy o programie, który widzieliśmy dzień wcześniej w telewizji i uczulano na kłamstwa i manipulację. Wydaje mi się, że tego bardzo brakuje w dzisiejszych czasach.*

Niestety, nastroje w kraju były niespokojne i doszło do wybuchu wojny domowej. Rasm z rodzeństwem i rodzicami uciekła do Polski, by jednak po czterech miesiącach powrócić do domu w Adenie. – *Były to bardzo ciężkie przeżycia z perspektywy 16-letniego dziecka. Przeszłam przez wojnę domową z historią ucieczki przez port w Dżibuti w Afryce i dwumiesięczną tułaczką. Wtedy jednak potrafiłam sobie radzić niemal w każdej sytuacji. Nie było to dla mnie jakieś bardzo traumatyczne. Teraz, z perspektywy czasu widzę, jak było to niebezpieczne* – przyznaje.

W 1998 roku Rasm i jej młodsze rodzeństwo: Ahmed, Saba i Jan oraz mama wrócili na stałe do Polski, do Lipnicy Wielkiej. – *Od tamtej pory nie byłam w Jemenie, z tego względu, że już wtedy zaostrzyły się konflikty i wyjazd byłby dość dużym ryzykiem.*

Muzyka była dla mnie jedynym środkiem wyrazu, dzięki któremu potrafiłam sobie radzić w ciężkich sytuacjach, ale też opisywać różne sytuacje życiowe, kulturalne, polityczne, historyczne

Muzyka świata

– *Muzyka była dla mnie jedynym środkiem wyrazu, dzięki któremu potrafiłam sobie radzić w ciężkich sytuacjach, ale też opisywać różne sytuacje życiowe, kulturalne, polityczne, historyczne* – wspomina Rasm Almashan.

Po powrocie do Polski rozpoczęła naukę na Uniwersytecie Jagiellońskim. W tym samym roku zaczęła też grać ze swoim pierwszym zespołem, pisać utwory. Artystka przyznaje, że na scenie czuje szczęście, zwłaszcza, kiedy gra z ludźmi, którzy rozumieją ją bez słów i gdy spotyka się z dobrym odbiorem ze strony publiczności. Daje energię innym, ale też czerpie ją wtedy od słuchaczy. – *To taki moment, który dla kogoś może trwać długo, a dla nas parę chwil i jest świetną odskocznią od problemów dnia codziennego. Na scenie człowiek staje się w stu procentach sobą. To jest takie trochę intymne, bo właściwie pokazujemy swoje wnętrze przed ludźmi.*

Początkowo muzycznym światem Rasm było reggae. Później przyszedł czas na cięższą, rockową muzykę. Zawsze jednak w jej twórczości czuć było powiew orientu. W ten sposób doszła do gatunku tak zwanej world music, czyli muzyki świata. – *Jest to jakby zbieranina dźwięków z całego świata. Tak jak my jesteśmy ludźmi kolorowymi, różnymi, tak i muzyka zbiera najpiękniejsze cechy, melodie, inspiracje w jedno i stąd to „world music”* – tłumaczy.

Po prawie dwudziestu latach grania z różnymi zespołami, Rasm postanowiła stworzyć swoją autorską płytę przy dużym wsparciu producenta Grzecha Piotrowskiego. Krążek „Yemenia” ukazał się w grudniu 2019 roku i dzięki niemu Sądecczyzna usłyszała o polsko-jemeńskiej artystce z Lipnicy Wielkiej.

– *Tworzę muzykę trochę niszową: otwartą improwizację, muzykę świata i nie jest to tutaj tak popularne. Chciałam iść własnymi krokami, pomalutku. W tych sprawach nigdy nie czułam pośpiechu. Zbierałam doświadczenie, pomysły, pisałam, a w międzyczasie cały czas grałam, jeździłam na festiwale, koncerty, cały czas tworzyłam. Nie uważam tego czasu za stracony. Popularność to tylko taki efekt uboczny tego wszystkiego. Nie tęsknię za nią, najważniejszy jest dla mnie kontakt z publicznością, tworzenie, przekaz.*

Artystka wyjaśnia, że nie chciała, by jej płyta zawierała tylko i wyłącznie muzykę jemeńską. Postanowiła stworzyć własne aranżacje ludowych dźwięków. – *Chciałam pokazać w Polsce, jak mniej więcej brzmi melodyka jemeńska i afrykańska, bo wychowywałam się też z dziećmi afrykańskimi i te melodie były od dziecka w mojej głowie.*

Krążek pełen orientalnych rytmów spotkał się ze sporym odzewem. – *Ludzie z całego świata piszą do mnie przepiękne słowa* – mówi Rasm. – *Napisali też do mnie Jemeńczycy na emigracji, że są bardzo dumni. Czuję się bardzo dobrze z tym, że płyta została przez nich tak pozytywnie przyjęta, mimo że jest trochę ubrana w dźwięki europejskie.*

Architektura

Okazuje się, że muzyka to nie jedyna dziedzina sztuki zajmująca ważne miejsce w życiu Rasm Almashan. – *Projektowanie zawsze mi się podobało. Uwielbiałam ornamentykę, interesowały mnie barwy, tkaniny. Postanowiłam pójść do Krakowskiej Szkoły Artystycznej i ukończyłam ją na Wydziale Architektury Wnętrz dziesięć lat temu* – opowiada.

Od tamtej pory mieszkanka Lipnicy Wielkiej pracuje jako architektka, jednak nie zajmuje się tym przez cały czas. Jak wyjaśnia, wybiera i wykonuje przede wszystkim te projekty, które się jej podobają. Wciąż zachwyca się też orientem. – *Architektura jemeńska jest unikatowa na skalę światową. Nie ma takich budowli, jakie ma Jemen. Fascynuje mnie to i chciałabym to przenieść kiedyś tutaj, postawić dom inspirowany architekturą jemeńską.*

Rodzina

– *To, że mówię dużo o Jemenie, nie oznacza, że tylko z nim się utożsamiam. Jestem też Polką, lipniczanką. Stąd pochodzi moja rodzina, moja mama, moi dziadkowie. Jeśli chodzi o Polskę, to w Lipnicy Wielkiej czuję się najlepiej. Jestem niepoprawnym, lokalnym patriotą. Jeśli chodzi o Jemen, to mam dokładnie te same odczucia. Mam dwie ojczyzny i bardzo je kocham. Nie wyróżniam żadnej z nich* – przyznaje Rasm, zwana przez rodzinę i znajomych z Polski także Maliną lub Rasminą.

Gdy ponad 20 lat temu dziewczyna z rodzeństwem i mamą powróciła do Polski, spotkali się

REKLAMA

z miłym przyjęciem. – *Od rana do wieczora biegałam po całej wsi, żeby wszystkich po kolei odwiedzić* – wspomina. Następnie opowiada o swoim mężu. – *Z Wojtkiem znaliśmy się od młodych lat szkoły podstawowej. Przez lata się kumplowaliśmy* – mówi. Z czasem zostali parą, a w 2011 roku wzięli ślub. Dziś są rodzicami dwóch dziewczynek.

Córeczki tak jak mama kochają muzykę. Bardzo żywo reagują na dźwięki, tańczą, bawią się. Starsza – Salma, była już na kilku koncertach. – *Dziewczyny bardzo lubią moją płytę, zwłaszcza Salma, która uwielbia utwór o sobie oraz bardzo rytmiczny „Ali Gingi”. W kółko to w samochodzie magluje* – śmieje się Rasm. Salma i Apolonia podzielają nie tylko gust muzyczny mamy, ale i jej upodobania smakowe. – *Przynajmniej dwa razy w tygodniu gotuję kuchnię arabską, z tego względu, że moje dziewczynki ją bardzo lubią. Zwłaszcza młodsza, czternastomiesięczna lubi ostre smaki. Chętnie je ryż po arabsku. W ciąży też jadłam wszystko na ostro, jak zawsze. Mój mąż również bardzo lubi takie dania. Poza tym pojawia się u nas kuchnia polska i mieszana. A w domu panuje kolorowy miszmasz.*

Rasm przyznaje, że chciałaby, aby jej córki pamiętały o swoich korzeniach, poznały historię i kulturę Jemenu, a być może kiedyś też odwiedziły ten kraj. Mieszkanka Lipnicy Wielkiej cały czas utrzymuje kontakt ze swoją jemeńską rodziną. Codziennie rozmawia z tatą i innymi bliskimi osobami przez telefon. Czasem komunikują się poprzez wideorozmowy, a Salma i Apolonia mogą choć na ekranie zobaczyć dziadka. – *Jeżeli mam z nimi codzienny kontakt, to jest łatwiej* – mówi Rasm. Przyznaje, że rozłąka jest trudna. Nie odwiedzała swej drugiej ojczyzny od wielu lat. W tym czasie straciła dwóch kuzynów, jeden z nich miał 20 lat, drugi – 23. Zmarł też jej dziadek i babcia, niedawno wujek. Najbardziej przeżywa odejście dziadka, który był dla niej niezwykle bliską osobą, gdy mieszkała w Jemenie. – *Przykro mi, że mnie przy nim nie było. Rozmawiałam z nim kilka dni wcześniej. Prosił mnie, żebym przyjechała, ale nie da się wszystkiego załatwić tak z dnia na dzień. Dziadek był moim największym przyjacielem. Przystawał na wszystko, co chciałam. Byłam jego najukochańszą wnuczką* – stwierdza ze smutkiem.

FOT. DAREK KAWKA

Rasm Almashan

39-latka z niecierpliwością oczekuje na unormowanie się wciąż napiętej sytuacji w Jemenie. Chciałaby znów odwiedzić ukochany kraj. – *Mamy tam ziemię, którą chcemy wykorzystać w jakiś sposób, może wybudować swój mały domek przy plaży, gdzie są przepiękne widoki. Ludzie, którzy tam mieszkają, są bardzo spokojni, dobrzy, pomocni. I jest tam moja rodzina, chciałabym ich wreszcie wszystkich zobaczyć.*

Fundacja

Rasm Almashan chce łączyć Bliski Wschód z Zachodem nie tylko swą muzyką. Postanowiła nieść realną pomoc potrzebującym, w cierpiącym obecnie biedę Jemenie. – *Chciałabym zbudować porozumienie między Bliskim Wschodem, a Zachodem, miedzy naszym światem, a światem arabskim. Wspaniałe narody są podzielone przez polityków, stereotypy, dziwne pseudofakty* – mówi. – *W zakątku globu zwanym trzecim światem ludzie mają więcej informacji o Polsce, niż my o nich. Z bardzo dużym szacunkiem podchodzą do naszej religii, kultury i historii. Są niesamowicie oczytani i mają bardzo dużą wiedzę.*

Mieszkanka Lipnicy Wielkiej zdradza, że planuje założyć fundację na rzecz przyjaźni polsko-jemeńskiej. – *W tym momencie dzieci w Jemenie potrzebują jedzenia i to jest coś konkretnego, co chciałabym im dostarczyć. Mam tam rodzinę, ludzi zaufanych, którzy mi w tym pomogą. Z tego co dowiaduję się od kilku lat, działają takie fundacje, ale pomoc jednak nie dociera* – informuje sądeczanka i wyjaśnia, że w ten sposób chce okazać wdzięczność narodowi, który tak dobrze ją przyjął, gdy była dzieckiem.

KINGA NIKIEL-BIELAK

REKLAMA

NAJWYŻSZE WYNIKI NAUCZANIA # MAŁOPOLSKIE SZKOŁY Z PASJĄ

SPORT

- PŁYWANIE I-V
- TENIS ZIEMNY I-V
- TENIS STOŁOWY I-VIII
- SQUASH VI-VIII
- WSPINACZKA VI-VIII
- JAZDA KONNA VI-VIII
- STRZELECTWO VII-VIII
- PIŁKA NOŻNA I-VIII
- SZACHY I-VIII
- KICKBOXING IV-VIII
- CHEERLEADING IV-VIII
- GIMNASTYKA IV-VIII

NAUKA I SZTUKA

- 6 JĘZYKÓW OBCYCH (ANGIELSKI, NIEMIECKI, FRANCUSKI, HISZPAŃSKI WŁOSKI, ROSYJSKI)
- W KL. 0-III MUZYKĘ, INFORMATYKĘ, ANGIELSKI, WF PROWADZĄ SPECJLIŚCI TYCH PRZEDMIOTÓW
- W KLASACH I-III, IV-VI ROBOTYKA
- W KLASACH VII-VIII GRAFIKA KOMPUTEROWA, PROJEKTOWANIE 3D, JUTUBERSTWO
- KOŁA NAUKOWE, KOŁO FOTOGRAFICZNE, KOŁO MODELARSKIE, DZIENNIKARSTWO
- W KLASACH VII-VIII NAUCZANIE MODUŁOWE
- W KLASACH I-VIII COTYGODNIOWE OBOWIĄZKOWE ZAJĘCIA TEATRALNE
- W KLASACH I-VIII FAKULTET PLASTYCZNY
- W KLASACH II-III TANIEC TOWARZYSKI
- FIZYKA I CHEMIA JUŻ OD KL.VI, W KL. VI-VIII WIĘKSZA ILOŚĆ GODZIN MATEMATYKI, JĘZYKA POLSKIEGO, INFORMATYKI I JĘZYKA ANGIELSKIEGO

ŚWIETLICA W TRZECH GRUPACH WIEKOWYCH (0-I, II-III, IV-VI) CZYNNA OD 6.40 DO 17.00
PODCZAS ZAJĘĆ W ŚWIETLICY POMAGAMY ODRABIAĆ ZADANIA DOMOWE

NIE ZADAJEMY ZADAŃ DOMOWYCH NA WEEKENDY, ŚWIĘTA I FERIE - STOSUJEMY OCENIANIE KSZTAŁTUJĄCE
ZAJĘCIA W SYSTEMIE JEDNOZMIANOWYM W MAŁYCH ODDZIAŁACH KLASOWYCH

NAJNOWOCZEŚNIEJSZE PRACOWNIE PRZEDMIOTOWE (CHEMICZNA, BIOLOGICZNA, FIZYCZNA)
KAŻDA SALA LEKCYJNA WYPOSAŻONA W NOWOCZESNY 65” MONITOR INTERAKTYWNY

JEDYNA TEGO TYPU SZKOŁA MUZYCZNA NA SĄDECCZYŹNIE

OD 7 ROKU ŻYCIA OD KLASY PIERWSZEJ JEDNOCZESNA REALIZACJA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO SZKOŁY PODSTAWOWEJ
I KSZTAŁCENIA MUZYCZNEGO 1 STOPNIA W CYKLU 6 LUB 8 LETNIM

WPLECIONE W PODZIAŁ GODZIN: RYTMIKA, KSZTAŁCENIA SŁUCHU, AUDYCJE MUZYCZNE, CHÓR, ORKIESTRA, INSTRUMENTY (FORTEPIAN, SKRZYPCE, ALTÓWKA, WIOLONCZELA, GITARA, FLET, SAKSOFON, KLARNET, PERKUSJA …)

DZIEŃ OTWARTY SOBOTA 7 MARCA 2020 UL. DUCHA ŚW. 2

www.ksp.nowy.sacz.pl

Kobieta ze sceny

Nie pamiętam, kiedy ostatnio byłam na urlopie

Poznanianka. Najpierw zakochała się w teatrze i uznała, że zostanie aktorką. Potem przyszła miłość do Krzysztofa Pomietło z Gołkowic, który został jej mężem. W końcu zauroczenie Sądecczyzną przeszło w stan permanentnego zakochania. W 2015 r. założyli z mężem w Nowym Sączu Teatr Nowy. Najpierw funkcjonował skromnie w dawnym Domu Robotniczym, teraz na Jagiellońskiej 36. Kim jest kobieta sceny VIOLETTA ROMUL-POMIETŁO?

FOT. Z ARCH. TEATRU NOWEGO W NOWYM SĄCZU

Violetta Romul-Pomietło

Pewnego dnia spotkaliśmy się z naszym byłym wykładowcą, znakomitym aktorem, profesorem Tadeuszem Malakiem. Pan profesor pamiętał, że mąż pochodzi z Sądecczyzny. Poradził nam, abyśmy pojechali do Nowego Sącza i założyli tam własny, profesjonalny teatr

Przyszła aktorka urodziła się w 1987 roku w Poznaniu. Tam spędziła dzieciństwo i wczesną młodość.

– *Miałam trudne dzieciństwo, dużo się działo. Bardzo często zmieniałam miejsce zamieszkania i szkoły. Cierpiałam również na bardzo przykrą chorobę – padaczkę. Zaznałam w życiu bardzo dużo smutku i przykrych chwil. Nie mam o to jednak żalu do losu. Wręcz przeciwnie – ciężkie doświadczenia tylko mnie umocniły. Mimo to zawsze w domu było wesoło. Mam bowiem dwie szalone siostry Ninę i Karinę oraz równie pozytywnie zakręconego tatę, Zbigniewa* – opowiada Violetta Romul-Pomietło.

Tato dał wzór

To właśnie ojciec Zbigniew był dla przyszłej aktorki autorytetem i wzorem do naśladowania.

– *Zawsze powtarzał nam, że kobieta ma się szanować. Trzymał mnie i moje siostry bardzo krótko, o co często miałam pretensje. Teraz jestem mu za to wdzięczna. Tato nauczył nas szacunku do samych siebie i tego, że mamy się wspierać, bo jesteśmy trzy kobiety i a „z facetami to różnie bywa” – zwykł mawiać. Zarówno on, jak i mama Bożena, bardzo nas kochali i chcieli, byśmy robiły w życiu to, co kochamy, do niczego nas nie zmuszali* – podkreśla Violetta, która już od najmłodszych lat mocno udzielała się artystycznie, działa w kole teatralnym i teatrze tańca.

– *Poważne doświadczenie zawodowe zdobyłam jednak w Krakowie, do którego wyjechałam tuż po maturze, mając 19 lat. Opuściłam rodzinne strony, by spełniać swoje marzenia o aktorstwie. W Krakowie ukończyłam Policealne Studio Aktorskie Lart studiO* – mówi.

W Warszawie Violetta zdała Państwowy Egzamin Eksternistyczny Związku Artystów Scen Polskich. Potem znów przebywała w Krakowie, gdzie przez pięć lat związana była z Teatrem Współczesnym. W 2007 roku poznała swojego przyszłego męża, Krzysztofa Pomietło, który urodził się i wychował w Gołkowicach Górnych. Dwójkę młodych połączyła miłość do teatru i... do siebie, rzecz jasna.

Rzuciła Poznań, rzuciła i Kraków

– *Na początku wraz z Krzysztofem szukaliśmy artystycznej, zawodowej drogi w Krakowie, co dla młodych aktorów wcale nie jest takie proste. Przez parę lat walczyliśmy o role w różnych krakowskich teatrach, szukaliśmy stałej pracy. Pewnego dnia spotkaliśmy się z naszym byłym wykładowcą, znakomitym aktorem, profesorem Tadeuszem Malakiem. Pan profesor pamiętał, że mąż pochodzi z Sądecczyzny. Poradził nam, abyśmy pojechali do Nowego Sącza i założyli tam własny, profesjonalny teatr* – wspomina Violetta.

Pomietłowie poszli zatem za radą śp. profesora (aktor, reżyser, nauczyciel akademicki i profesor sztuk teatralnych zmarł w 2017 roku w Krakowie w wieku 84 lat). Porzucili Kraków, przyjechali do Nowego Sącza szukać szczęścia. I je znaleźli.

– *Bardzo lubię to miasto. Jak tylko pierwszy raz zobaczyłam te wasze, no, teraz już nasze, tereny, to od razu się zakochałam. Przyznam, że Kraków mnie dusi, a w Nowym Sączu mam wszystko, czego mi potrzeba. Wszędzie jest blisko i korki są znacznie mniejsze. Początki naszego teatru były jednak bardzo trudne. Pracowaliśmy prawie przez 24 godziny na dobę. Poświęciliśmy wiele, by dojść do tego, co jest teraz. Uważam, że to, co stworzyliśmy, będzie w przyszłości procentowało, z korzyścią dla przyszłych pokoleń. My tylko coś rozpoczęliśmy* – uważa aktorka z dużym zacięciem pedagogicznym.

Oprócz tego, że gra, prowadzi również warsztaty teatralne „Bank Talentów”, w których uczestniczą sądeckie dzieci. W Teatrze Nowym Violetta Romul-Pomietło zadebiutowała natomiast w spektaklu „Sen Mikołajka”. Oprócz przedstawień dla dzieci, ma na swoim koncie również role w sztuce „Ciotka na wydaniu” oraz spektaklu „Aktorzy”.

Kobieta pracująca sceny i domu się nie boi

Violetta jest bardzo zapracowana. Udaje jej się jednak pogodzić zarówno pracę zawodową, która jest jej pasją, jak i prowadzenie domu i wychowanie dzieci.

– *Udaje mi się pogodzić pracę i dom. Warsztaty aktorskie dla najmłodszych prowadzę na szczęście już tylko raz w tygodniu, we wtorki. Pozostałe dni oddałam innym prowadzącym. W innym wypadku moje dzieci już by mnie chyba nie poznawały. Jestem jednak typem kobiety, która po prostu musi pracować. Oczywiście nie jest łatwo ale można pogodzić wszystko, wcześniej trzeba tylko ułożyć cały plan tygodnia.*

Artystka osobiście najbardziej lubi grać komedie, pewnie dlatego, że sama ma pogodną osobowość i bardzo radosne usposobienie. Jest człowiekiem bardzo wesołym i pozytywnie nastawionym do ludzi. Uważa, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jest odważna, kocha ludzi. Bardzo lubi pomagać. Nie obraża się, ale nie znosi chamstwa i braku szacunku do drugiego człowieka.

Na scenie natomiast chętnie rozbawia ludzi, nie wyklucza jednak zupełnie innych wyzwań aktorskich. Wprost kocha sądecką widownię.

– *Tutejsza publiczność jest cudowna. Mamy wielu bardzo wdzięcznych widzów, którzy doceniają naszą pracę. Wielokrotnie słyszymy, że ludzie mówią nam na przykład: „Oby tak dalej”, albo „Jesteście świetni”. To jest dla na bardzo miłe i daje nam prawdziwego kopa do dalszej pracy, bo wiemy, że to, co robimy, jest ważne i potrzebne.*

Violetta Romul - Pomietło i jej mąż Krzysztof mają dwoje dzieci: siedmioletniego synka Mikołaja i trzyletnią córeczkę Korę.

– *Synek nie wykazuje raczej zdolności artystycznych, choć z chłopcami to w sumie różnie bywa, bo oni raczej później otwierają się na świat artystyczny. Może kiedyś...? Kora, jak każda mała dziewczynka, uwielbia tańczyć i nawet robi to całkiem dobrze. Lubi też śpiewać. Może nasze maluchy połkną kiedyś artystycznego bakcyla jak ich rodzice? Nie mam jednak ciśnienia w tym temacie. Chcę, aby robili to, co po prostu pokochają.*

Matka – pracoholiczka na wycieczce

Sądecka kobieta sceny jest bardzo zapracowana.

– *Mój mąż śmieje się ze mnie, że jestem pracoholiczką i że moje hobby to teatr i praca. W wolnym czasie jednak dużo jeździmy na wycieczki i chodzimy na spacery. Wyjeżdżamy, bo nie lubimy siedzieć w domu. Nigdy się nie nudzimy. Chętnie jeździmy w góry, pokazujemy dzieciom świat, bardzo dużo z nimi rozmawiamy. Jako zapracowana mama relaksuję się też, i bardzo mnie to cieszy jak mam czas na przykład na spokojne porządki w domu lub gotowanie. A gotować lubię, zwłaszcza kuchnię włoską. Robię dobre makarony* – mówi z uśmiechem aktorka, która, jak tylko znajduje chwilę dla siebie, powraca do swojej drugiej miłości, czyli do tańca. Wolny czas ma jednak naprawdę bardzo rzadko.

– *Nie pamiętam nawet, kiedy ostatnio byłam na urlopie. Jak prowadzi się coś takiego jak teatr, trudno po prostu wziąć urlop, jechać na wakacje i zapomnieć o pracy. Bo nasza praca to praca na pełnych obrotach. Cieszę się zatem z każdego dnia wolnego i staram się go zawsze jakoś ciekawie wykorzystać.*

Do fryzjera idzie, jak musi

A jak zapracowana kobieta sądeckiej sceny o siebie dba? Promieniuje radosnym uśmiechem i... naturalnym pięknem. Aktorka bowiem do kosmetyczki raczej nie chodzi, a do fryzjera, jak już musi.

– *Nie czuję po prostu takiej potrzeby, jakoś nie daje mi to żadnego relaksu. Nigdy też w jakiś szczególny sposób nie podążałam za modą. Teraz są różne trendy, na rzęsy, paznokcie i tak dalej, ale szczerze przyznaję, że to nie dla mnie* – śmieje się Violetta.

Pytana zaś o marzenia, bez wahania odpowiada: – *Marzę o tym, aby moje dzieci były szczęśliwe w życiu. By były odważne i robiły to, czego będą w przyszłości pragnąć. Bardzo też pragnę, aby nasz teatr miał kiedyś swoją własną, dużą, prawdziwą scenę. Marzę również o dobrych ludziach na swojej codziennej drodze, bo kiedy mamy koło siebie ludzi życzliwych, wtedy wszystko jest możliwe* – dodaje z uśmiechem artystka.

AGNIESZKA MAŁECKA

Kobieta z urzędu

Nie znoszę manipulacji, karaluchów i zespołu Spice Girls

EDYTA BRONGIEL przez dwanaście lat pracowała u boku prezydenta Nowego Sącza Ryszarda Nowaka. Potem krótko była sekretarzem w Piwnicznej Zdroju. Od stycznia jest wicewójtem w Gródku nad Dunajcem. Kobieta urzędowa, po godzinach bardzo rodzinna, miłośniczka książek i seriali.

– Przez kilkanaście lat była Pani bardzo mocno związana z Nowym Sączem, pełniąc w ratuszu różne ważne role, na funkcji sekretarza miasta kończąc. Tę passę przerwały wybory samorządowe w 2018 roku. Jak wspomina Pani te lata?

– Rzeczywiście tak było. W Urzędzie Miasta Nowego Sącza awansowałam od pozycji przysłowiowego szeregowego urzędnika do stanowiska sekretarza miasta. Miałam zaszczyt współpracować z dwoma prezydentami miasta, z panem Józefem Antonim Wiktorem i, przez okres 12 lat, z panem Ryszardem Nowakiem. Przykłady dokonań władz miasta Nowego Sącza z okresu mojej pracy w urzędzie można mnożyć. Z całą otwartością mogę powiedzieć, że jestem dumna z tego, iż pracowałam w bardzo dobrym, rzetelnym, odpowiedzialnym, przyjaznym zespole oraz pod wymagającym, potrafiącym sprawiedliwie, obiektywnie ocenić i docenić starania urzędników, kierownictwem. Ocena mojej pracy należy do przełożonych, mieszkańców miasta i osób, z którymi miałam kontakt, także jako sekretarz. Działanie obecnie rządzących, podważanie wszystkich dokonań poprzedników, to czysta socjotechnika – zaprzeczanie faktom. Dużo by można o tym mówić, ale podsumuję to tak: od zawsze nie znosiłam manipulacji, podobnie jak karaluchów i zespołu Spice Girls.

– Zakładam, że po tylu latach aktywności nie da się zupełnie odciąć od spraw społecznych. Dobro Nowego Sącza zapewne nadal leży Pani na sercu?

– Oczywiście, Nowy Sącz to moja wielka miłość. Przykro mi, że miasto jest teraz tak bardzo podzielone, że nadszarpnięta została współpraca z gminami ościennymi i że lekceważy się ich mieszkańców. Niszczy się rzeczy dobre dla miasta tylko dlatego, że były dziełem poprzedników. Nie bardzo rozumiem o co chodzi, czyżby o jakieś kompleksy?

Ja chyba po prostu nie wierzę, że ktoś dopilnuje spraw tak dobrze jak ja. Lubię mieć pewność, że wszystko jest dopięte na ostatni guzik

– Przez krótki czas była Pani sekretarzem Piwnicznej-Zdroju. Znad rzeki Poprad przeniosła się jednak nad Jezioro Rożnowskie, obejmując w styczniu tego roku funkcję wicewójta gminy Gródek nad Dunajcem. Jak się Pani współpracuje z tamtejszym wójtem Józefem Tobiaszem?

– Pierwsze, co rzuciło mi się w oczy, to jego gospodarność. Mimo ograniczonego budżetu, Józef Tobiasz bardzo dba o gminę, którą zna jak własną kieszeń. Podobnie jak mój poprzedni szef, jest też po prostu dobrym człowiekiem. Nie myli strachu z szacunkiem. Uważam, że ludzie nigdy nie będą szanować swojego przełożonego, dlatego że są pomiatani, dlatego że boją się konsekwencji takich jak kara czy zwolnienie z pacy. Po prostu nie tędy droga.

– Na pewno ma Pani własne pomysły i plany związane z pracą na nowym stanowisku. Gródek to miejscowość turystyczna, ale wydaje się, że chyba trochę zapomniana?

– Nie zgadzam się, że jest zapomniana. Dzięki walorom Gródka nad Dunajcem inwestorzy chętnie tu przybywają. Powstają atrakcyjne miejsca wypoczynku, hotele wysokiej klasy i inne atrakcje. Na przykład, czy wie pani, że w miejscowości Zbyszyce znajduje się winnica, z której widok zapiera dech w piersiach? No właśnie, ja też tego nie wiedziałam. Promocja to ważny aspekt w funkcjonowaniu Gródka, z uwagi na walory turystyczne gminy. Filarem wszystkich tych działań jednak są sprawy formalne związane z odpowiedzialnością za stan wody Jeziora Rożnowskiego i jego brzegów. Obie należą do Skarbu Państwa. Osobiście uważam, że to nie jest dobre rozwiązanie, ponieważ w sytuacjach powodzi czy innych ciężko znaleźć odpowiedzialnego, na przykład za naniesione śmieci.

– Na Jeziorze Rożnowskim jest Małpia Wyspa. A gdyby Pani miała wyjechać na wyspę, ale bezludną, to co i kogo, zabrałaby Pani ze sobą?

– Nigdy, przenigdy nie wyjechałabym na bezludną wyspę! Przyczyna jest bardzo prosta: nie potrafię istnieć bez ludzi, którzy mnie otaczają, bez mojej rodziny i przyjaciół. Ponadto muszę przyznać, że najbardziej chyba boję się samotności. Zatem na pytanie kogo zabrałabym, odpowiadam: wszystkich, których kocham i których lubię. Co do rzeczy do zabrania to ponton z wiosłami, żeby jak najszybciej stamtąd uciec (śmiech).

– To jak już tak sobie „pływamy", obierzmy kierunek w stronę Pani prywatnego życia. Jak godzi Pani obowiązki zawodowe z życiem rodzinnym? Z pracą w ratuszu zapewne wiązały się niekiedy późniejsze powroty do domu?

– Istotnie, zdarzało mi się pracować bardzo intensywnie i długo. Jednak zawsze kiedy wracałam do domu, do moich bliskich, miałam możliwość odstresowania się. Rodzina jest dla mnie ostoją, która

REKLAMA

Jeśli mierzysz się z problemem chorób układu żylnego, koniecznie zapoznaj się z ofertą Kliniki Leczenia Żył ORAWCZYK. To miejsce, które oferuje nowoczesne metody leczenia, bardzo dobre warunki pobytu, przyjazną pacjentowi atmosferę, a przede wszystkim opiekę doświadczonej kadry medycznej. Założycielem Kliniki jest dr Tomasz Orawczyk – chirurg naczyniowy z 20-letnim doświadczeniem zawodowym.

Kiedy warto skorzystać z oferty?

Jeśli zmagasz się z żylakami, zakrzepicą, obrzękami (w tym limfatycznymi), owrzodzeniami, bólami kończyn dolnych, ale też z takimi objawami jak np. kurcze łydek, uczucie rozbiegania w łydkach, ciężkości nóg, „niespokojnych nóg", czy świąd skóry kończyn dolnych.

Co obejmuje konsultacja?

W czasie konsultacji w Klinice Leczenia Żył ORAWCZYK zostanie przeprowadzone badanie kliniczne (m.in. zbadanie kończyn dolnych, z ocena tętna, ukrwienia kończyn, ocena umiejscowienia, stanu żylaków) oraz wykonane badanie USG Doppler Color, podczas którego zostaną sprawdzone m.in. drożność naczyń układu żył głębokich i powierzchownych, zwrotny przepływ krwi (refluks) w żyłach układu głębokiego i powierzchownego z określeniem jego stopnia, występowanie patologii w obrębie zastawek.

Jakie zabiegi wykonywane są w Klinice Leczenia Żył ORAWCZYK?

- VenaSeal to wyjątkowa, mało inwazyjna, nietermiczna metoda leczenia żylaków niewymagająca znieczulenia tumescencyjnego oraz noszenia pończoch uciskowych umożliwiając pacjentom powrót do normalnej aktywności natychmiast po wykonanym zabiegu. System Venaseal wykorzystuje zasadę działania klejów tkankowych z grupy cyjanoakrylatów.
- Wewnątrzżylna ablacja metodą Radiofrequency – RF - to nieinwazyjny zabieg polegający na zamknięciu światła żyły przy pomocy energii pola magnetycznego o częstotliwości radiowej, bez usuwania żyły z tkanek kończyny. Zamknięcie żyły powoduje zahamowanie wstecznego napływu krwi do żylaków, co, podobnie jak zabieg chirurgiczny, leczy przyczynę powstania żylaków.
- Usuwanie żylaków systemem Flebogrif® - to najnowsze osiągnięcie w terapii żylaków kończyn dolnych. Metodą jest oparta na wewnątrzżylnej obliteracji (czyli zamknięciu) mechaniczno-chemicznej. W systemie Flebogrif® wykorzystywane są jednocześnie dwa mechanizmy doprowadzające do obkurczania oraz zarastania wybranego fragmentu niewydolnego łożyska żylnego, co skutkuje jego wyłączeniem z obiegu, czyli zamknięciem żyły.
- Skleroterapia naczyń żylnych (pajączków żylnych, żył siatkowatych, żylaków kończyny dolnej) – przy jej pomocy leczyć można zarówno pajączki żylne, małe i duże żylaki jak również niewydolność dużych żył układu powierzchownego. Polega na dożylnym podaniu środka, którego działanie prowadzi do zarośnięcia i zwłóknienia leczonego naczynia. Skutkuje to zmniejszeniem lub nawet całkowitym zniknięciem pajączków żylnych czy żylaków.
- Operacja żylaków kończyny dolnej - ma na celu zlikwidowanie przyczyny ich powstania oraz ich usunięcie. W zależności od rodzaju stwierdzonej patologii, zabieg operacyjny może polegać na usunięciu jedynie widocznych żylaków lub też usunięciu żylaków i niewidocznych z zewnątrz naczyń żylnych zaopatrujących żylaki. Usuwanie żylaków przeprowadza się przy pomocy licznych niewielkich nacięć skóry nad żylakami stosując delikatne narzędzia chirurgiczne.

Orawczyk
KLINIKA LECZENIA ŻYŁ

Klinika Leczenia Żył ORAWCZYK
Nowy Sącz,
ul. Jana Kilińskiego 80
Konsultacje: każdy piątek w godz. 17:00 - 19:00
tel. +48 601 493 493
www.orawczyk.com

pozwala mi przezwyciężać stres i presję czasu, pozwala również wziąć odpowiedzialność. Szczęśliwie nigdy nie zostałam bez pomocy bliskich. Zawsze miałam ogromne oparcie w mojej mamie Teresie. Po jej odejściu, z którym do dziś do końca się nie pogodziłam, mam wielką pomoc w cioci Romie, która jest obecnie naszym dobrym duchem i zawsze mogę na nią liczyć. Jednakże – muszę to podkreślić – nie jestem osobą, która dałaby się wciągnąć w wir absorbującej kariery, dla której trzeba poświęcać dom i rodzinę.

– Co Pani czuła, gdy dowiedziała się, że spodziewa się drugiego dziecka?

– Ciąża po czterdziestce to nie lada wyzwanie. Uczucia radości, strachu, paniki, niepomiernej miłości mieszały się każdego dnia. Swoimi obawami dzieliłam się wówczas z księdzem prałatem Stanisławem Czachorem i z prezydentem Ryszardem Nowakiem. Pamiętam, że zadali mi to samo pytanie: Czy mi czegoś brakuje? Wyjaśniam, że matki obydwu panów urodziły ich mając 42 lata. Jako dojrzała kobieta słucham teraz siebie. Nie kieruję się tym, co mówią o mnie inni. Poza tym czuję się młodo, a Michałek tylko dodał mi energii.

– Co robicie, kiedy jesteście wszyscy razem?

– Lubię po prostu być w domu, z synami Rafałem i Michałem oraz z mężem, również Rafałem. Zawsze mamy wiele tematów, którymi chcemy się wzajemnie dzielić. Mój mąż bardzo dużo pracuje, dlatego staramy się ten czas, gdy jesteśmy wszyscy razem, wycisnąć jak cytrynę.

– A jak ma Pani chwilkę tylko dla siebie, to...?

– Muszę przyznać, że uzależniłam się trochę od seriali Netflixowych, a mianowicie „Breaiking Bad”, „Dom z papieru”, czy w końcu „House of Cards”. Moim zdaniem właśnie to dziwne poczucie wessania w przedstawiony świat i przedstawione wydarzenia sprawia, że ten gatunek telewizyjny jest tak niezwykle fascynujący.

– Która książka albo film wywarły na Panią szczególny wpływ?

– Książek, o których mogłabym opowiadać bez końca, jest wiele. Jednak zawsze na pierwszy plan wysuwa się u mnie „Zbrodnia i kara” Fiodora Dostojewskiego. Według mnie to powieść z przesłaniem aktualnym zarówno w czasach jej powstania, jak i obecnie. A wszystko zamyka się w ponadczasowej prawdzie: człowieka za każdą zbrodnię spotyka kara. Każdy, bez wyjątku, prędzej lub później zbiera plon swoich działań i ponosi ich konsekwencje. Jak nie w tym, to w następnym życiu. Uwielbiam też malarstwo Tamary Łępickiej, kobiety z ciekawym życiorysem, która, moim zdaniem, jak nikt inny swoim malarstwem ukazuje prawdziwą naturę kobiety. Jej twórczością zainteresowałam się dzięki innej kobiecie – piosenkarce Madonnie, uwielbianej przeze mnie w czasach licealnych. To właśnie w jednym z jej teledysków pierwszy raz zetknęłam się z twórczością Łępickiej. Myślę, że obie kobiety wyprzedzały czasy, w których przyszło im żyć.

FOT. Z ARCH. E. BRONGIEL.

Edyta Brongiel

– Jaką osobą jest Pani prywatnie?

– Nigdy nie byłam grzeczną dziewczynką, lubiłam tupnąć nogą i poustawiać innych. Raczej zawsze starałam się dochodzić do wszystkiego sama i tak mi zostało, co wcale nie jest takie dobre. Ja chyba po prostu nie wierzę, że ktoś dopilnuje spraw tak dobrze jak ja. Lubię mieć pewność, że wszystko jest dopięte na ostatni guzik.

– Uprawia Pani jakiś sport?

– Niestety nie, ale chyba powinnam.

– Gdzie spędziła Pani najpiękniejsze jak do tej pory wakacje?

– Wakacje zawsze są wspaniałe! Najmilej wspominam te, na które jeździłam z mężem, dziećmi i moimi rodzicami, całą najbliższą rodziną. Prawie zawsze spotykały nas jakieś zaskakujące wydarzenia. Nie starczyłoby wydania gazety na opowiedzenie tych historii. Raz w Hiszpanii przeżyliśmy tyle przygód, że spokojnie starczyłoby na książkę. Po powrocie te przygody opowiadaliśmy przyjaciołom. Musiały być faktycznie mocne, skoro jakiś czas później, siedząc na fotelu u fryzjera, usłyszałam jedną z naszych wakacyjnych przygód opowiadaną przez nieznajomą mi panią.

– Skoro było tak ciekawie, to proszę podzielić się jedną wybraną anegdotą.

– Z naszym pobytem w Hiszpanii wiąże się taka jedna dość długa i skomplikowana historia. Pewnego razu po całej Barcelonie szukaliśmy naszego samochodu. Po intensywnych, wykańczających, wielogodzinnych poszukiwaniach okazało się, że auto spod stadionu Camp Nou zostało odholowane na parking municypalny. Była promocja na mandaty (śmiech). Po odebraniu samochodu na jednym ze skrzyżowań przebito nam dwie opony, a stała za tym mafia marokańska. Wszyscy wyskoczyliśmy na zewnątrz, ale moja mama została w aucie i to ochroniło nas przed utratą samochodu. W takich sytuacjach podobno tak się zwykle kończy. To akcja znana i zorganizowana. Opowiedziałam pani tylko o jednym dniu, było tego znacznie, znacznie więcej. Dziś w rodzinie śmiejemy się z tego, ale wtedy nie było nam do śmiechu. A Barcelonę i tak uważam za jedno z piękniejszych miast, jakie widziałam.

– Lubi Pani podróżować?

– Uwielbiam. Najmilej wspominam wszystkie podróże takie spontaniczne, niezorganizowane. Ostatnio przyjaciele namówili mnie na wyjazd pod namiot i było super. Myślałam, że już dawno wyrosłam z biwakowych czasów ale powrót do przeszłości okazał się świetnym pomysłem a przy okazji sporą frajdą dla młodszego syna.

– I na pewno będzie to dla niego także piękne wspomnienie. A co najbardziej wzruszającego zapamiętała z własnego dzieciństwa mama Rafała i Michała?

– Kiedy byłam małą dziewczynką, bodajże w pierwszej klasie szkoły podstawowej, odbywała się uroczystość z okazji Dnia Matki. Ja miałam podczas tej akademii powiedzieć wierszyk, chyba o wiośnie. Przez cały występ szukałam wzrokiem swojej mamy, jednak nigdzie nie mogłam znaleźć jej na widowni... Głos mi się coraz bardziej załamywał, a po policzkach zaczęły płynąć łzy i w końcu zapomniałam tekstu. Wtedy zobaczyłam, jak na scenę wchodzi uśmiechnięta mama i serdecznie do mnie macha. Przestałam płakać i wierszyk skończyłam mówić wraz z mamą.

– Jakie ma Pani największe marzenie?

– Tylko jedno, ale za to bardzo prozaiczne: zdrowie dla wszystkich moich bliskich.

ROZMAWIAŁA
AGNIESZKA MAŁECKA

REKLAMA

20 lat sursum corda w górę serca
STOWARZYSZENIE

Wolontariat to mój sposób na życie.
Ty też możesz pomagać innym...

Twój 1% to bardzo wiele!

KRS 00000 20 382

Dotychczas współpracowaliśmy z blisko 12 tys. wolontariuszy

Pobierz za darmo nr KRS na komórkę >>
wyślij SMS o treści KRS na BEZPŁATNY nr 4321

www.sc.org.pl
darmowy program e-pity wysyła e-PIT

REKLAMA

Jedyne na rynku **BRAMY, OKNA, DRZWI, OGRODZENIA**
w systemie Home Inclusive™

HOME
INCLUSIVE™

Home Inclusive to komplementarna oferta produktów do Twojego domu. Bramy, okna, drzwi i ogrodzenie w jednym designie, połączone technologią inteligentnego sterowania smartCONNECTED dla idealnego efektu wizualnego i jeszcze większego komfortu użytkowania.

smart
CONNECTED™

smartCONNECTED daje możliwość zdalnego sterowania bramami garażowymi i wjazdowymi, oknami tarasowymi oraz drzwiami zewnętrznymi z zamkiem elektrycznym z każdego miejsca na świecie za pomocą smartfona.

WIŚNIOWSKI
BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA

Kobieta na prostej

Ważne, żeby finiszować udanie

„Po dwudziestu latach w rozjazdach największą pokusą jest własny dom. Warto się zatrzymać i zobaczyć jak wygląda normalne życie" – jeszcze niedawno mówiła w jednym z wywiadów Justyna Kowalczyk, jedna z najlepszych biegaczek narciarskich świata. W sportowej pogoni za wynikami prywatne życie zawodniczki schodziło na drugi plan. Teraz to się zmieniło. Po dramatycznych przeżyciach, których nie brakowało, w życiu Justyny nastały piękne chwile. Chciałoby się powiedzieć za klasykiem: Chwilo trwaj!

Oczekiwanie

Długo media i kibice czekali na pojawienie się nowej osoby w życiu sportsmenki. Wiadomo, że nic tak nie przykuwa uwagi jak życie osobiste innych. Tym bardziej osób z pierwszych stron gazet. Jeszcze nie tak dawno media żyły romansem Justyny z jednym z dziennikarzy sportowych. Romans, który trwał podobno trzy lata, zakończyły ciąża, poronienie, nagonka medialna, w końcu depresja i myśli samobójcze.

„Ostatnie lata mojego życia okazały się kłamstwem. Zawiodłam się bardzo. Przeżyłam klasyczne załamanie nerwowe" – mówiła. Pytana, czy wyjaśni, o co chodzi, odpowiadała: *„O uczucia, o poronienie"*.

W social mediach napisała szczerze: *„Straciłam Dzieciątko. Tak, żeby nie było żadnych wątpliwości. Tak, byłam w ciąży, poroniłam, na obozie treningowym. Na samym początku obozu. Właśnie wtedy, gdy się szykowałam do wyprostowywania swoich ścieżek. Wiadomo, że gdybym donosiła tę ciążę, dość zaawansowaną, nie wystartowałabym w Soczi. Miałam już w planie inne życie. Niestety, los zdecydował inaczej. To były przerażające i traumatyczne dni. Tak to się wszystko poplątało, że zostałam z tym sama. Nie mówiłam nic ani trenerowi, ani rodzicom, żeby ich nie martwić. Nie chciałam tego robić rodzicom: powiem, a potem odjadę na długo, na dwa czy trzy tysiące kilometrów od nich? Przecież to byłoby maltretowanie ludzi. Oni próbowaliby się do mnie dodzwaniać codziennie, a ja często nie mogę odebrać. Odchodziliby od zmysłów. Jedyne, co mogłam zrobić, to próbować sama to ogarnąć"* .

Silna kobieta, za jaką uchodzi Justyna, z pomocą psychologów uporała się z problemami. Spotkała się nawet z żoną dziennikarza. Przeprosiła. Rozpoczęła nowy etap. Silniejsza.

Koniec samotnej wędrówki

Chwila, na która czekano, czyli nowy mężczyzna w życiu Justyny, przyszła niespodziewanie. Jak to w życiu...

Na Gali Polskiego Komitetu Olimpijskiego w Warszawie Justyna w blasku fleszy przedstawiła swojego partnera. To Kacper Tekieli – alpinista i instruktor wspinaczki sportowej. W 2010 roku, w ramach VI International Elbrus Race, wbiegł w niecałe pięć godzin na wierzchołek Elbrusu. Przeszedł trasy m.in. w Alpach, Kolorado i na Alasce. W Polsce Tatry zna jak mało kto. Wiele tras przebył samodzielnie. Od niedawna i w sporcie i w przenośni już nie będzie wędrował samotnie...

Morze satysfakcji

„Jeszcze wczoraj 10 godzin, w których było wszystko: szybko pod górę, mozolne wspinanie i bieg z przeszkodami za górskim akrobatą Kacprem Tekieli. (...) A na koniec morze satysfakcji". To był jeden z pierwszych wpisów Justyny, w którym pojawił się Tekieli.

Tymczasem Kowalczyk niczym na trasach biegowych ruszyła ostro do przodu. Ostatnie wpisy na portalach społecznościowych mogą sugerować, że Justyna jest zaręczona.

„Kiedy poznajesz drugą miłość Narzeczonego i już wiesz, że to będzie bardzo szorstka przyjaźń". Te słowa z akcentem na słowo narzeczony nie uszły uwadze kibiców. Wpis zobrazowało zdjęcie wspinającej się na szczyt sportsmenki.

Niedawno Justyna obchodziła 37. urodziny. Z tej okazji otrzymała wiele życzeń.

Podziękowała słowami: *„Wzruszyłam się wielokrotnie. Będziemy je teraz razem spełniać"*. Słowa podkreślało zdjęcie z Kacprem.

Ta ambitna dziewczyna zawsze miała charakter, góralski charakter. W ciężkim sportowym życiu brakowało czasu na rodzinę. Z treningu na trening, ze zgrupowania na zgrupowanie, z zawodów na zawody. Zrozumieć sportowca może najlepiej – sportowiec. Nie pozostaje nic innego jak trzymać kciuki i życzyć szczęścia.

DARIUSZ GRZYB

FOT. INSTAGRAM J. KOWALCZYK

Justyna Kowalczyk i Kacper Tekieli – zdjęcie zamieszczone przez Justynę na Instagramie

REKLAMA

Odnawialne źródła energii szansą na poprawę jakości powietrza w Małopolsce.

Jednym z głównych celów polityki energetycznej i klimatycznej Unii Europejskiej jest wspieracie rozwoju instalacji odnawialnych źródeł energii (OZE).

Dlaczego warto zainwestować w odnawialne źródła energii? Które urządzenie wybrać? Gdzie szukać dofinansowania?

Odnawialnym źródłem nazywamy źródła wykorzystujące energię pochodzenia naturalnego z wiatru, promieni słonecznych czy ciepło pozyskane z ziemi, bądź powietrza.

Zmieniając źródło ciepła w domu warto zainwestować w te najbardziej ekologiczne takie jak:

- Pompa ciepła
- Panele fotowoltaiczne
- Kolektory słoneczne

Pompa ciepła

Pompa ciepła pobiera ciepło ze środowiska naturalnego: wody, gruntu, powietrza i przekazuje je do instalacji centralnego ogrzewania i/lub ciepłej wody użytkowej. Proces ten jest możliwy dzięki dostarczonej energii zewnętrznej elektrycznej bądź cieplnej.

Przyjmuje się, że ok. 75% energii, która potrzebna jest do ogrzania budynku lub przygotowania ciepłej wody użytkowej, mogłaby być z powodzeniem pobierana ze środowiska naturalnego (wody, gruntu bądź powietrza).

Najkorzystniejszymi i coraz częściej stosowanymi rozwiązaniami są systemy zintegrowane, w których pompa ciepła zasilana jest energią pochodzącą np. z paneli fotowoltaicznych lub przydomowych turbin wiatrowych. W takich rozwiązaniach koszty eksploatacyjne ponoszone przez użytkowników są znacznie niższe, gdyż sprężarkę zasila energia elektryczna wytworzona we własnym zakresie. Rozwiązania te są zarazem najbardziej ekologiczne, gdyż wykorzystują energię elektryczną „wyprodukowaną" z odnawialnych źródeł, a dodatkowo nie zanieczyszczają powietrza pyłami.

Panele fotowoltaiczne

Działanie paneli fotowoltaicznych polega na bezpośredniej zamianie energii promieniowania słonecznego w energię elektryczną. Co w efekcie powoduje powstanie prądu elektrycznego w ogniwie fotowoltaicznym pod wpływem promieniowania słonecznego. Wytworzony prąd jest wprowadzany do sieci elektroenergetycznej bądź magazynowany w akumulatorach. W dni słoneczne instalacja zasila urządzenia pracujące w budynku. Nadmiar energii jest oddawany do sieci energetycznej, z której może być odebrany nocą lub w pochmurne dni.

Instalację fotowoltaiczną uznaje się za dobrą inwestycję, bo dzięki niej rachunki za energię mogą się znacznie obniżyć. Co ciekawe fotowoltaika to inwestycja, która zwraca się w przeciągu 4-6 lat, szczególnie, jeśli skorzystamy z dotacji.

Kolektory słoneczne

Kolektory słoneczne stanowią podstawowy element instalacji solarnych i są niewątpliwie najpopularniejszymi urządzeniami służącymi do przekształcania energii promieniowania słonecznego w energię cieplną. Mówiąc najprościej urządzenia te podgrzewają wodę. W przeciwieństwie do fotowoltaiki są mniej wymagające, jeśli chodzi o ich usytuowanie. Prawie każdy dach pozwala na zamontowanie kilku paneli. Warunkiem koniecznym jest jednak posiadanie odpowiedniej przestrzeni do umieszczenia zbiornika ciepłej wody.

Gdzie szukać dofinansowania?

Program "Czyste Powietrze"

Program Czyste Powietrze umożliwia uzyskanie dotacji do wymiany źródeł ogrzewania i przeprowadzenia termomodernizacji budynków jednorodzinnych. Kwota dotacji może wynieść nawet 47 700 zł. W ramach programu można otrzymać również preferencyjną pożyczkę na zakup i montaż w istniejących i nowych budynkach mikroinstalacji fotowoltaicznych. Koszt instalacji fotowoltaicznej może wynieść do 30 tys. zł, ale nie więcej niż 6 tys. zł za 1 kWp. Pożyczka może być udzielona na okres nie dłuższy niż 180 miesięcy.

Ulga termomodernizacyjna

W ramach ulgi termomodernizacyjnej, można odliczyć od podatku koszty termomodernizacji budynków, wymiany źródła ogrzewania oraz zakup i montaż odnawialnych źródeł energii (paneli fotowoltaicznych, kolektorów słonecznych i pomp ciepła). Odliczeniu od dochodów (przychodów) podlega do 100% wydatków związanych z realizacją przedsięwzięć termomodernizacyjnych, jednak

nie więcej niż 53 tys. zł. Odliczenie przysługuje tylko na istniejące budynki mieszkalne jednorodzinne. W przypadku osób, które rozliczają się według pierwszego progu podatkowego (18%), mogą one uzyskać do 9 540 zł w formie zwrotu podatku. Czas inwestycji nie może przekraczać 3 lat. Odliczeń można dokonywać przez kolejnych 6 lat, licząc od końca roku podatkowego, w którym poniesiono pierwszy wydatek.

„Mój Prąd" to program finansowania mikroinstalacji fotowoltaicznych dla osób fizycznych, które wytwarzają energię elektryczną na własne potrzeby. Warunkiem skorzystania z programu jest zawarcie umowy regulującej kwestie związane z wprowadzeniem do sieci energii elektrycznej z wytworzonej mikroinstalacji. Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej prowadzi obsługę programu i nabór wniosków w formie tradycyjnej (papierowej). Dla mieszkańców Małopolski informacji o nowym programie Mój Prąd udzielają doradcy energetyczni WFOŚiGW.

Dofinansowanie wynosi do 50% kosztów instalacji fotowoltaicznej, jednak nie więcej niż 5 tys. zł. Koszty kwalifikowane obejmują koszty zakupu i montażu instalacji fotowoltaicznej o mocy od 2 do 10 kW.

Budżet gminy

Część gmin przeznacza środki z własnego budżetu na dofinansowanie do wymiany ogrzewania węglowego czy instalacjo odnawialnych źródeł energii. Zapytaj swojego Ekodoradcę lub sprawdź w swojej gminie, czy oferuje dodatkowe dofinansowanie i na jakich warunkach.

REKLAMA

OGŁOSZENIE O LIKWIDACJI

Sądeckiej Organizacji Turystycznej

Likwidator Sądeckiej Organizacji Turystycznej informuje, iż na podstawie uchwały Walnego Zebrania nr **3/WZ/2019 z dnia 5 grudnia2019 r**. Stowarzyszenie postawione zostało w stan likwidacji, w wyniku której podmiot ten zostanie rozwiązany i wykreślony z Krajowego Rejestru Sądowego.

Na likwidatora został wyznaczony: Józef Broński.

Wzywa się do składania ewentualnych roszczeń w stosunku do Stowarzyszenia w terminie do 30 marca 2020 r. pocztą elektroniczną na adres: jbronski@poczta.onet.pl

Złożenie wniosku o wykreślenie Stowarzyszenia z Krajowego Rejestru Sądowego planowane jest do dnia 30 grudnia 2020 r.

Wszelkie informacje związane z prowadzoną likwidacją udzielane są pod nr. telefonu: **603 805 010**.

Likwidator:
Józef Broński

Zarząd Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Nowym Sączu ogłasza przetarg na roboty remontowe i usługi w zasobach Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Nowym Sączu i Starym Sączu w 2020 r. – I Etap

1. Roboty elektryczne
2. Roboty budowlane
3. Roboty malarskie
4. Roboty drogowe
5. Roboty drogowe – PIAST
6. Czyszczenie instalacji kanalizacyjnej
7. Mycie i malowanie elewacji
8. Pielęgnacja zieleni i utrzymanie osiedli w okresie zimowym
9. Sprzedaż lokali mieszkalnych

Założenia do przetargu wraz z załącznikami (tzw. Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia) można odebrać w Dziale Technicznym Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, **ul. Grodzka 30, pok. nr 11, II p. codziennie w godz. od 7.00 - 15.00** lub pobrać ze strony Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Szczegółowe informacje na stronie internetowej **www.grodzkasm.pl** w dziale informacje/Przetargi.

Oferty należy składać do dnia **23.03.2020 r. do godz. 14.00** w siedzibie Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Nowym Sączu, **ul. Grodzka 30, pok. Nr 16, II p.** (sekretariat). Otwarcie ofert nastąpi w dniu **24.03.2020 r. o godz. 10.00.**

Kobieta z inicjatywą

Zmieniła myślenie ludzi

– 30, 20 lat temu osoby niepełnosprawne w sądeckich wsiach były pozostawione same sobie** – wspomina* **ZOFIA WCISŁO.** ***– Jeśli rodzina była w miarę zaradna, starała się umieścić swoje niepełnosprawne dziecko w ośrodkach szkolno-wychowawczych, u sióstr zakonnych prowadzących coś w rodzaju szkół życia. Ale to była kropla w morzu potrzeb, jak choćby Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Nowym Sączu. Powstające jakieś ćwierć wieku temu warsztaty terapii zajęciowej nie były w stanie zapewnić wszystkim niepełnosprawnym stosownej pomocy. Coraz bardziej doskwierał mi ten problem, gdyż dotknął również moją rodzinę. Zaczęłam się rozglądać, jak tym osobom pomóc.

FOT. ARCH. Z. WCISŁO

Zofia Wcisło

Zofia Wcisło od zawsze miała żyłkę społecznika i chęci do działania. Urodziła się w Kiczni. Do tej pory w jej głosie słychać charakterystyczny zaśpiew górali łąckich. Dobrze się uczyła, więc po szkole podstawowej podjęła naukę w Technikum Ekonomicznym w Makowie Podhalańskim. W 1966 r. po jego ukończeniu wróciła na Sądecczyznę i w Starym Sączu w tamtejszej Gminnej Spółdzielni Samopomoc Chłopska została księgową. Kiedy ukończyła 50 lat, skorzystała z możliwości przejścia na wcześniejszą emeryturę.

Zmusiła ją do tego sytuacja rodzinna, gdyż codziennie dowoziła swojego niepełnosprawnego syna Michała do Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Nowym Sączu. – *Wpadłam w lekką rozpacz, co z nim będzie, kiedy skończy szkołę* – wspomina. – *Zaczęłam szukać jakiegoś rozwiązania. Nie było dla niego miejsca w żadnych placówkach przysposabiających do dorosłego życia. Państwowy Fundusz Rehabilitacyjny Osób Niepełnosprawnych kategorycznie odmówił sfinansowania warsztatów terapii zajęciowej. Wtedy z Anią Górz i Wojtkiem Laskiem wpadliśmy na pomysł założenia Środowiskowego Domu Samopomocy. Ten pomysł podsunął nam, już nie pamiętam kto z Sopotu. Tam już od 2000 r. działał taki dom. Nodobrze, pomyślałam, ale kto będzie go utrzymywał, jak go stworzyć, skąd wziąć fachowe osoby do jego prowadzenia, czy będzie zainteresowanie w starosądeckiej gminie? A może by tak założyć stowarzyszenie, które poprowadzi tego typu placówkę? Tak też zrobiliśmy, a wokół tego pomysłu zgromadziliśmy ponad 20 osób pragnących wspomagać niepełnosprawnych. W styczniu 2006 r. powołaliśmy do życia Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Gniazdo" w Starym Sączu. I zaczęła się ciężka organizacyjna praca* – wspomina Zofia Wcisło.

Z energią do działania

Pani Zosia z właściwą dla siebie energią i zaangażowaniem rzuciła się w ten wir. Niemal codziennie odwiedzała ówczesnego burmistrza Starego Sącza Mariana Cyconia, który przychylnym okiem patrzył na jej inicjatywy. Do pomocy zaprosiła ks. Stanisława Olesiaka, kapelana osób niepełnosprawnych, zmagającego się od lat ze stwardnieniem rozsianym. Odwiedziła poszczególne wsie, gdzie zapraszała na spotkania rodziny z osobami niepełnosprawnymi, zapalając je do wspomagania „Gniazda". Ojciec Olesiak odprawiał po parafiach msze św. i głosił założenia stowarzyszenia. Nieocenioną pomoc w tworzeniu dzieła pod nazwą Środowiskowy Dom Samopomocy wnieśli burmistrz Marian Cycoń i jego zastępca Jacek Lelek, oddając do użytku świeżo wyremontowany budynek po byłym przedszkolu w Cyganowicach. Sam remont za pieniądze gminne kosztował 500 tysięcy złotych. Wreszcie 20 grudnia 2007 r. nastąpiło otwarcie. Zofia Wcisło i jej przyjaciele z „Gniazda" nie kryli łez wzruszenia. Ojciec Stanisław Olesiak nie miał słów uznania dla nich.

– *Trafiło do tego domu 38 osób z list ośrodków pomocy społecznej na codzienne zajęcia* – mówi Zofia Wcisło, która od 2006 r. jest społeczną przewodniczącą zarządu Stowarzyszenia „Gniazdo". – *Niepełnosprawni uczą się podczas treningów i zajęć samoobsługi, samodzielności w taki sposób, by w dalszym życiu sobie radzić. Służą im w tym nabieraniu życiowych doświadczeń terapeuci, fizjoterapeuci, psycholodzy, pielęgniarki. W sumie 12 osób. Środowiskowy Dom Samopomocy utrzymywany jest z budżetu państwa. W kolejce do korzystania z niego oczekuje kilkanaście osób. Jego działalność świadczy o tym, że nie wolno absolutnie niepełnosprawnych traktować jak osoby, które nie dadzą sobie rady w życiu. Wielu z nich przez te minione blisko 15 lat podjęło pracę w różnych zakładach. To jest nasz ogromny sukces. Sukcesem jest też przypadek mojego syna Michała, z czego jestem dumna.*

Rewolucja w postrzeganiu niepełnosprawnych

Ale dzięki Zofii Wcisło działalność codzienna Stowarzyszenia „Gniazdo" to nie tylko prowadzenie Środowiskowego Domu Samopomocy, ale przede wszystkim integracja ludzi z niepełnosprawnością z innymi. Można powiedzieć, że dzięki to takim osobom jak pani Zofia nastąpiła prawdziwa rewolucja w postrzeganiu osób niepełnosprawnych na Sądecczyźnie. W Starym Sączu już nikogo nie dziwi, że to właśnie niepełnosprawni z „Gniazda" prowadzą pochód Trzech Króli, który przed laty zainaugurowali. Ich działalność to również integracyjne występy teatrów, kabaretów z młodzieżą szkół średnich. To działająca od 2010 r. „Galeria pod Gniazdem" – miejsce spotkań, wernisaży, koncertów. Także doroczne rajdy turystyczne. A także projekty międzynarodowe wspólne ze Słowakami, jako efekt zwycięstwa w konkursie na granty w Bratysławie. „Gniazdo" nieustannie poszukuje pieniędzy na różne projekty integracyjne i wygrywa. A potem Zofię Wcisło boli głowa, jako skrupulatnej księgowej, która musi rozliczyć co do grosza choćby pieniądze pozyskane z funduszy europejskich.

„Gniazdo" tak wrosło w klimat Starego Sącza, że kiedy zostali bezdomni w związku z remontem Gminnego Ośrodka Kultury, natychmiast „przytuliła" je Powiatowa i Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna. A firma Antoniego Sznajdra, sympatyka „Gniazda", gratis wyremontował starą stołówkę byłej szkoły. W wyremontowanym budyneczku spotykają się na dyżurach działacze i wolontariusze Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Gniazdo" w Starym Sączu. A dyryguje im i czuwa dobry duch – Zofia Wcisło.

JERZY WIDEŁ

■ ***Dlaczego warto słyszeć?***

Narząd słuchu człowieka ma symetryczną budowę. Składa się z dwojga uszu i dwóch półkul mózgowych, do których dźwięki przewodzone są za pomocą pary nerwów słuchowych. Dzięki takiej budowie informacje z obu uszu wzajemnie się uzupełniają, a my jesteśmy w stanie rozumieć mowę w otoczeniu przestrzennym, w najróżniejszych sytuacjach dźwiękowych.

Tylko obuuszne, zrównoważone słyszenie pozwala na właściwe zlokalizowanie źródła dźwięku, np.: skąd dochodzi dźwięk dzwonka telefonu lub z której strony nadjeżdża samochód, czy ktoś nas woła. Zapewnia to lepszą orientację w przestrzeni, ale przede wszystkim jest ważne dla naszego bezpieczeństwa, np. gdy poruszamy się po ulicy. W przypadku dodatkowych poważniejszych problemów ze wzrokiem jest niezwykle ważne, aby zmysł słuchu mógł nas właściwie ostrzegać i prowadzić.

W przypadku niedosłuchu ucho nie odbiera wszystkich dźwięków a w konsekwencji mózg „zapomina ich znaczenia". Zadaniem aparatów słuchowych jest zapobieganie temu procesowi oraz przywrócenie możliwości słyszenia poprzez wzmacnianie dźwięków otoczenia. W przypadku obustronnego ubytku słuchu jeśli zaopatrzymy w aparat słuchowy tylko jedno ucho, drugie zostanie pozbawione tej szansy.

Słuch to jeden z najważniejszych zmysłów. Dzięki niemu mówimy i komunikujemy się, funkcjonujemy w rodzinie, pracy, społeczeństwie. Problemy ze słuchem prowadzą do problemów w każdym aspekcie życia.

Niedosłysząc - mówimy głośniej i nie potrafimy interpretować dźwięków a przede wszystkim słów. Możemy być postrzegani jako osoby niegrzeczne, aroganckie, agresywne. Niedosłysząc szybciej niż inni tracimy cierpliwość, a to kolejny krok do konfliktów. Nie słyszymy - niewłaściwie reagujemy.

Osoby niesłyszące często wstydzą się do tego przyznać, dlatego z czasem, gdy niedosłuch narasta, wycofują się z życia towarzyskiego, unikają spotkań w kawiarniach, klubach a nawet w gronie bliskich, gdy w spotkaniu ma uczestniczyć więcej osób. Gdy otoczenie nie wie o problemie, niedosłyszący może z czasem być traktowany jako lekceważący innych mruk.

Dzieci osób niedosłyszących narażone są na niepotrzebny stres związany z tym, że mama czy tata zawsze krzyczy. Na wiecznie podniesiony ton reagują płaczem a czasem agresją. Mogą przyjąć postawę wycofania w relacjach z rodzicami.

Niedosłuch u dzieci powoduje trudności w nauce mówienia, problemy z koncentracją, gorsze wyniki w nauce.

■ ***Jakie są pierwsze symptomy pogarszającego się słuchu?***

Głośniejsze słuchanie telewizora lub radia, problemy z komunikowaniem się z domownikami, słyszenie tylko fragmentu zdania, które ktoś wypowiada, to pierwsze sygnały świadczące o tym, że nadszedł czas najwyższy na zrobienie podstawowych badań. Niestety wada zazwyczaj się pogłębia, a stąd już prosta droga do unikania spotkań, kontaktów z ludźmi, wyobcowania, a nawet depresji. Dane z ostatnich lat pokazują, że około 70% osób powyżej 60 roku życia słyszy słabiej, a bez żadnej interwencji audiologicznej problem może się tylko pogłębiać. To obecnie grupa ok. 6 mln osób w Polsce i około miliarda na świecie.

■ ***Co zrobić by słyszeć lepiej?***

Pierwszym krokiem do poradzenia sobie z problemami jakie wynikają z niedosłuchu jest wykonanie badania słuchu oraz właściwa diagnoza. Specjalista ustali amplitudę niedosłuchu i oceni poziom rozumienia mowy. Badanie jest całkowicie bezbolesne. W gabinecie słuchu Amplifon pacjenci umawiani są na konkretną godzinę, nikt nie musi czekać w wielogodzinnych kolejkach. Każda umówiona wizyta jest dzień wcześniej potwierdzana telefonicznie. Specjalista ustali czy i jakiego rodzaju aparat słuchowy będzie optymalny dla naszego rodzaju niedosłuchu. Wśród nowoczesnych aparatów każdy znajdzie coś dla siebie. Nasi klienci mają dostęp do najnowszych i najlepszych technologii. Mogą też liczyć na pomoc w czasie oswajania się z aparatem, na jego precyzyjne dostrojenie do swoich potrzeb, a później na jego serwisowanie i specjalne ceny na baterie.

■ ***Czy nie wystarczy wzmacniacz?***

W prasie, internecie i supermarketach pojawiły się oferty wzmacniaczy słuchu, które oferują natychmiastową poprawę słuchu bez konieczności wcześniejszej konsultacji ze specjalistą. Nie dajcie się zwieść, ponieważ reklamy nie dotyczą aparatu słuchowego, lecz tak zwanego wzmacniacza słuchu, który jedynie nasila wszystkie dźwięki tak samo mocno, przez co razem z mową zwiększa się poziom hałasu. Efektem tego jest „zlewanie" się mowy z hałasem. Wzmacniacz nie posiada bowiem jakichkolwiek układów ograniczających niepożądane dźwięki. Profesjonalny aparat słuchowy dobiera się do niedosłuchu oraz kształtu przewodu słuchowego, ale też stylu życia pacjenta. Poza tym jest szereg innych czynników, które bierze się pod uwagę dobierając odpowiednią dla danej osoby pomoc słuchową, m. in. choroby uszu i inne schorzenia towarzyszące. Przez to wizyta w gabinecie protetycznym często trwa godzinę albo dłużej. Wzmacniacza słuchu nie da się dopasować do wady słuchu.

Pamiętajcie - aby aparat słuchowy był jak najlepiej dopasowany do właściciela należy skorzystać z pomocy doświadczonego dyplomowanego protetyka słuchu.

amplifon Aparaty słuchowe

GABINET AMPLIFON - JUŻ OD 6 LAT POMAGA OSOBOM Z NIEDOSŁUCHEM USŁYSZEĆ ŚWIAT!

Gabinet w Nowym Sączu nagrodzony w Mediolanie w 2016 roku oraz wyróżniony nagrodą Pacjentów w Plebiscycie Orły Medycyny 2018

ORŁY MEDYCYNY LAUREAT KONKURSU 2018

CHA 2016 Charles Holland Award

Niedosłuch jest chorobą postępującą i jednocześnie coraz bardziej powszechną. Jeśli zauważasz, że Twój słuch zaczyna się pogarszać, nie zwlekaj i zgłoś się na bezpłatną kontrolę słuchu do Gabinetu Amplifon na ul. Grodzkiej 5. Wykwalifikowany personel już od 6 lat pomaga osobom niedosłyszącym cieszyć się pełnią życia.

ZAPRASZAMY NA
BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU
W DNIACH 05.03.-26.03.
Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA SŁUCHU KAŻDA PRZEBADANA OSOBA
OTRZYMA UPOMINEK.
OBOWIĄZUJE WCZEŚNIEJSZA REJESTRACJA TELEFONICZNA
784 416 334

Oddział znajduje się w przeszklonym budynku na ul. Grodzkiej 5 obok apteki pod „7" z czerwonej cegły oraz 100 metrów od Pasażu Grodzkiego. Dojazd autobusami nr 3, 5, 13, 14, 17, 23, 24, 41, 42 do przystanku Aleje Batorego

Kobieta z mocą

Trening nie jest jak mycie zębów

– *Zawsze walcz o marzenia* – mówi 21–letnia PATRYCJA SŁABY z Nowego Sącza, która od niespełna dwóch lat jest zawodniczką sportów sylwetkowych bikini fitness i zdobywa najważniejsze tytuły. Może poszczycić się m.in. wicemistrzostwem świata seniorek, czy mistrzostwem świata juniorów. Jak twierdzi, zawsze warto mieć marzenia, lecz lepiej jest je realizować. Kiedy sportsmenka w liceum uległa poważnej kontuzji, musiała na nowo nauczyć się stać i chodzić. Zmuszona była również do zmiany dyscypliny sportowej. Znalazła coś, co stało się dla niej jeszcze większą pasją niż piłka koszykowa czy ręczna.

FOT. Z ARCH. P. SŁABY

Patrycja Słaby

Bikini fitness, bo o tej dyscyplinie sportowej mowa, wprowadzono w 2011 roku. Podczas zawodów oceniane są zarysy sylwetki, proporcje, napięcie mięśni i wygląd ciała. Odbywają się w różnych federacjach, najpopularniejszą jest International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB). Mówiąc prościej, bikini fitness, to połączenie siły i kobiecości, wszak zbudowanie takiej sylwetki wymaga ciężkiej pracy na siłowni, przestrzegania diety oraz samozaparcia. Przy tym trzeba być również bardzo kobiecą. To połączenie idealnie opanowała Patrycja Słaby.

Pasmo sukcesów

Patrycja zadebiutowała w 2018 roku i od razu zwyciężyła w kategorii juniorskiej oraz open, później wywalczyła brąz na Mistrzostwach Polski Seniorów oraz złoto na Mistrzostwach Śląska Juniorów. Została mistrzynią Europy, mistrzynią Polski, a także mistrzynią świata juniorów. We wrześniu ubiegłego roku na Arnold Classic Europe zdobyła złoto w kategorii seniorek i srebro w kategorii juniorek. Miesiąc później obroniła wywalczony rok wcześniej tytuł mistrzyni Polski w kategorii sportów sylwetkowych, a w połowie listopada, dzięki nienagannej prezentacji scenicznej, kobiecości oraz pewności siebie, sięgnęła po dwa złote medale na IFBB Diamond Cup Rome.

Niespełna tydzień później wywalczyła brązowy medal na Mistrzostwach Świata Juniorów, które odbyły się na Węgrzech. Jesienny sezon zakończyła na Słowacji. Tam jako debiutantka na Mistrzostwach Świata Seniorów zdobyła srebro, przegrywając zaledwie jednym punktem ze Słowaczką. Jak przyznaje sportsmenka, tytuły z Mistrzostw Świata oraz Arnold Classic są dla niej szczególnie ważne. Jej przepisem na sukces jest systematyczna praca, która sprawdza się w każdym aspekcie życia.

– *Przede wszystkim musimy uzbroić się w cierpliwość. Zwłaszcza, jeśli chodzi o budowanie sylwetki. To bardzo długotrwały, czasami monotonny proces. Codziennie rano wstajesz i idziesz do łazienki umyć zęby, jest to dla ciebie już tak oczywiste, że nie wyobrażasz sobie dnia bez wykonania tej czynności. Tak samo od dobrych kilku lat jest u mnie z treningami lub dietą. Owszem nie jest to tak proste jak mycie zębów, lecz stało się nieodłączną częścią mojego życia* – wyjaśnia Patrycja.

Pękła łękotka

Sportsmenka przyznaje, że bywa czasami ciężko, zwłaszcza w końcowym momencie redukcji, gdy z reguły czekają ostatnie i zarazem najważniejsze zawody, a ciało powoli zaczyna odmawiać posłuszeństwa ze zmęczenia.

– *Takie momenty pozwalają przekraczać własne granice. To uczy cierpliwości oraz pokory, a sukces smakuje jeszcze lepiej. Na końcu i tak zawsze stwierdzam, że było warto! Aktualnie jestem na etapie „budowania" tzn. masowym. Pierwsze starty przewiduję na wrzesień* – planuje.

W ubiegłym roku po zdobyciu brązowego medalu na Mistrzostwach Świata Juniorów, kiedy Patrycja miała przed sobą jeszcze Mistrzostwa Świata Seniorów na Słowacji, podzieliła się ze swoimi fanami niepokojącą wiadomością dotyczącą kontuzji kolana.

– *W trakcie tego, jak do tej pory najcięższego dla mnie sezonu startowego, w lewym kolanie pękła mi łąkotka. Aktualnie jest o wiele lepiej. Jeszcze nie zdecydowałam się na operację. Planuję wykonać ją po kolejnym sezonie startowym* – tłumaczy.

Sport od zawsze w sercu

Patrycja zawsze marzyła o tym, że zostanie kiedyś sportowcem. Jako mała dziewczynka nie wiedziała jeszcze z jaką dziedziną zwiąże swoje życie. Ze sportem związana była od drugiej klasy szkoły podstawowej. Trenowała piłkę koszykową, ręczną. Od zawsze podobała jej się lekkoatletyka, w której osiągała wysokie wyniki reprezentując szkołę. Startowała również w zawodach biegowych na 600 metrów. Była zawodniczką nowosądeckich klubów piłki ręcznej oraz koszykowej i zagrała wiele meczów.

– *Skakałam również w dal, mimo że mam 162 cm wzrostu. Zawsze byłam bardzo skoczna. Brałam udział w każdym szkolnym turnieju, również w innych dyscyplinach. Jak można się domyślić, byłam bardzo żywym dzieckiem. Moja mama stale powtarzała ,,wszędzie cię pełno". Zdecydowanie szłam swoją drogą. Od zawsze byłam indywidualistką, chociaż potrafiłam grać zespołowo. Gdy coś postanowiłam, to starałam się do tego z całej siły dążyć* – wspomina.

Na nowo uczyłam się chodzić

W 2014 roku w liceum podczas turnieju piłki ręcznej zerwała więzadło krzyżowe przednie w lewym kolanie. Ta kontuzja wyłączyła Patrycję na półtorej roku z jakiejkolwiek aktywności. Była zmuszona do rehabilitacji na siłowni i tam zaprzyjaźniła się z tym rodzajem sportu.

– *Pół roku spędziłam w łóżku, a przez rok uczyłam się od nowa wstawać, stać, chodzić, aż w końcu skakać oraz biegać. To była dla mnie bardzo długa rehabilitacja. Mocno wtedy schudłam i ważyłam 42 kg. Od małego byłam szczupła, lecz lata treningów rozbudowały moją tkankę mięśniową. Zawsze miałam wąską talię oraz estetycznie rozbudowane nogi, pośladki. Przez całkowity brak ruchu ucierpiała moja tkanka mięśniowa. Oczywistym było to, że muszę zacząć pracować nad jej powrotem i tak właśnie zaczęła się moja poważniejsza praca na siłowni. Wcześniej z niej korzystałam, ale traktowałam jako dodatkowy trening, a nie priorytet* – przyznaje.

W drugiej klasie liceum, kiedy Patrycji udało się wrócić do pełnej sprawności, zaczęła intensywnie trenować na siłowni i się z nią na dobre zaprzyjaźniła. Rok później nawiązała współpracę z Akopem Szostakiem – kulturystą, trenerem personalnym, polskim zawodnikiem mieszanych sztuk walki (MMA), wagi ciężkiej i półciężkiej, obecnie zawodnikiem federacji KSW.

– *Zaczęliśmy przygotowywać się do pierwszych zawodów w 2018 roku* – wspomina sportsmenka. Jej współpraca z ówczesnym trenerem trwa po dzień dzisiejszy. Teraz przygotowuje się do kolejnych startów w zawodach w sportach sylwetkowych. Trenuje cztery razy w tygodniu, w tym trzy skupiając się na dolnych partiach ciała, które są dla niej priorytetem. Patrycja przyjmuje 2500 kalorii dziennie. Wszystko zależy jednak od etapu przygotowań. W utrzymaniu diety obecnie pomaga jej Fit Bite Catering, z którego korzysta od stycznia i jak zaznacza – spełnia on jej wszystkie oczekiwania.

Bardzo szybko się nudzę

W życiu Patrycji Słaby nie ma czasu na nudę. Od poniedziałku do piątku studiuje fizjoterapię w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nowym Sączu, dodatkowo trenuje, pracuje, przygotowuje się do zawodów, ma mnóstwo spotkań, wyjazdów, sesji itd. Sportsmenka zazwyczaj wstaje o 6–7 rano, a zdarza się, że i o 5.20, kiedy ma zajęcia w szpitalu.

– *Wracam do domu około 22 po pracy. Pomiędzy uczelnią oraz pracą wplatam swoje własne treningi. Tak samo wygląda mój dzień w trakcie sezonu, jak i poza nim. Tylko w trakcie sezonu dodatkowo mam jeszcze o wiele więcej wyjazdów oraz więcej sesji treningowych* – przyznaje.

To wszystko Patrycji udaje się pogodzić dzięki dobremu planowaniu. U niej każdy dzień jest rozpisany godzinowo w kalendarzu. Dzięki temu może zmaksymalizować swoją produktywność i jak zapewnia – na wszytko jest w stanie wygospodarować niezbędny czas.

– *Uwielbiam mieć mnóstwo zajęć. Bardzo szybko się nudzę, wiec staram się dostarczać samej sobie kolejne bodźce. Nie lubię dni wolnych. Nawet, gdy jestem na wakacjach, staram się spędzić ten czas aktywnie, zawsze trenuję* – zapewnia.

Lubię swoje życie

Ktoś mógłby pomyśleć, że wobec tak wypełnionego grafiku, nie ma szans, by można było tam coś jeszcze dołożyć. Nic bardziej mylnego. Patrycja regularnie wyjeżdża, by zwiedzać cały świat. Ułatwiają jej to również zawody. Udało jej się już odwiedzić Szanghaj, Ekwador i sporą część Europy.

– *Od września mam zaplanowane zwiedzić kolejne 10 miejsc w trakcie moich startów. Uwielbiam również Polskę, weekend w górach bądź w jednym z ulubionych miast, to cudny pomysł na wypoczynek* – dodaje.

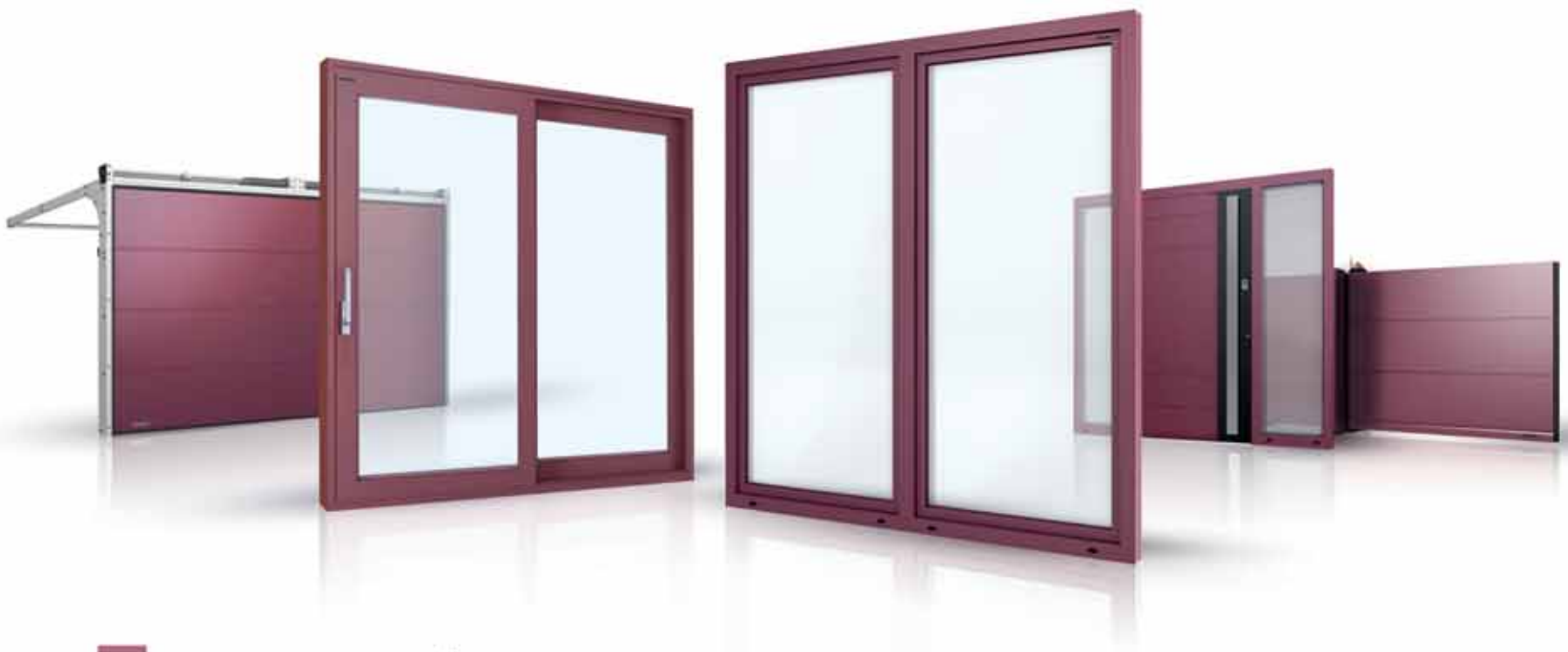
Pytana o życiowe priorytety, stwierdza:

– *Najważniejsza jest dla mnie rodzina i zdrowie. Inne rzeczy bez dwóch powyżej wymienionych nie mają znaczenia. Lubię tak po prostu swoje życie. Moje treningi, pracę, dietę, zawody, podróże...*

NATALIA SEKUŁA

BGM

WIŚNIOWSKI
BRAMY | OKNA | DRZWI | OGRODZENIA



Okna PVC WIŚNIOWSKI
Kompleksowa realizacja Twojego OGRODZENIA
OKNA, DRZWI, BRAMY dla Twojego domu
AUTOMATYKA dla Twojego komfortu
Ponad 1200m² EKSPOZYCJI dla Ciebie

BĘDZIEMY WSPARCIEM TWOICH POMYSŁÓW

ZAPRASZAMY NA STRONĘ:
www.grupa-bgm.pl
SKLEP INTERNETOWY:
sklep.grupa-bgm.pl

BGM s.c. | Nowy Sącz, ul. Tarnowska 148
tel. +48 18 547 93 83/84 | kontakt@grupa-bgm.pl

Dystrybutor m.in. WIŚNIOWSKI, STOLPAW, DRUTEX, WIKĘD, JONIEC, SOMFY, BFT, NICE, CAME

Kobieta i zdrowie

Organizm podpowiada nam, co jest dla nas dobre

Rozmowa z MONIKĄ PAJĄK-CHLUDZIŃSKĄ – naturoterapeutką i fitoterapeutą

FOT. JOANNA KAPERA

– Jak ważnym elementem w procesie leczenia jest nasza głowa, czy inaczej nasze zdrowie psychiczne?

– Jest coś takiego jak „Totalna biologia”, którą wymyślił doktor RykeGeerd Hamer. Pokazuje on, w jaki sposób myśli, uczucia mają wpływ na nasze zdrowie. Jest takie powiedzenie: „Jak sobie życie kreujesz, takie je masz”. Człowiek szczęśliwy nie choruje. Jak myślisz pozytywnie, otaczasz się osobami, które się uśmiechają, które mają jakiś cel w życiu, to wtedy automatyczne twoje ciało wytwarza więcej endorfin i to powoduje, że nawet twoja odporność się podnosi. Twoje ciało, komórki zaczynają funkcjonować prawidłowo. Podam przykład, jeżeli spotkasz się z koleżanką i ona cały czas będzie opowiadać o tym, co ją boli, to ty po dwóch godzinach takiej rozmowy z nią sama zaczniesz odczuwać, że gdzieś tam cię coś ugniata, gdzieś tam cię coś boli. Samo jej mówienie, będzie programowało cię na chorobę, a nasz mózg nie rozumie słowa „nie”. Czyli jak mu powiesz: „Nie choruję”, to on zapamięta tylko tę drugą część i będzie robił wszystko, żeby twoje ciało chorowało, bo ty sobie tego życzysz.

– Czyli można sobie zaprogramować chorobę?

– Można.

– Stereotypowo mówi się, że kobiety dużo rozmyślają, dużo się martwią. Czy są zatem bardziej podatne na tego typu sytuacje?

– Z mojego doświadczenia stwierdzam, że nie ma różnicy. Kobieta bardziej roztrząsa dane tematy i to nie jest pomocne. Na przykład jak ją zacznie boleć głowa, to będzie cały czas myślała, jaki jest tego powód, zamiast zająć myśli czymś innym, żeby ten ból głowy u niej ustąpił. Mężczyźni są bardziej skryci.

– Roztrząsanie w swojej głowie danego problemu nie pomaga?

– Nie pomaga, ponieważ cały czas programujesz swoje ciało na to, o czym myślisz, tak jakby kreujesz sobie przyszłość. Skoro mówisz, że jesteś chora i tak w kółko, to faktycznie będziesz chora. Jeśli będziesz sobie mówiła: „mam raka, mam raka”, to kiedyś na pewno go będziesz miała, bo sobie go sama zaprojektujesz, wywołasz.

– Z jakimi chorobami, dolegliwościami najczęściej przychodzą kobiety?

– Najczęściej z bólami głowy, mięśniakami na macicy, guzami piersi, torbielami na jajnikach, z tak zwanymi „kobiecymi sprawami” czy też z problemami dotyczącymi menopauzy.

– Jaki jest powód występowania tych problemów, na przykład częste bóle głowy?

– Ból głowy jest często od tego, że nie pijemy wody. Z tego co obserwuję, to ludzie pija jej bardzo mało. Uważają, że dwie, trzy szklanki dziennie to jest wystarczająco. Niestety, jest to błędne myślenie. Z powodu odwodnionego organizmu można mieć również problemy z sercem, ponieważ woda rozprowadza tlen po organizmie. Można mieć problemy z kręgosłupem, przestrzenie międzykręgowe zawierają dużo wody. Każdy organ jej potrzebuje. Woda leczy dziewięćdziesiąt procent chorób. Należy pić wodę z solą, ale nie tą białą, bo ona faktycznie podnosi ciśnienie, ale solą, która zawiera minerały taką jak kłodawska czy himalajska. Niepicie wody powoduje zakwaszenie organizmu.

– Bezpłodność to problem, który dotyka coraz więcej osób.

– Nasze życie teraz bardzo przyśpieszyło. Bardzo duży wpływ na płodność ma stres. Czasem wystarczy gdzieś wyjechać na dłuższy czas i odpocząć. Na pewno należy zmienić dietę. Jeść więcej warzyw, owoców, nie jeść dużo mięsa, które bardzo zakwasza nasz organizm. Zwierzęta tak samo jak ludzie są leczone antybiotykami. Nikt tego nie sprawdza pod kątem zawartości metali ciężkich. Przeważnie są one karmione syntetycznie wytworzonymi paszami. Oprócz redukcji stresu i zmiany diety, możemy wspomagać swój organizm ziołami, które bardzo dobrze działają np. pochrzyn, maca. Są takie zioła, które pomagają w regulowaniu gospodarki hormonalnej. Ciało kobiety staje się wtedy gotowe na przyjęcie potomstwa. Organizm powinien mieć witaminy. Kwas foliowy, witaminy z grupy B czy witaminy D3 K2 MK7 powodują wzmocnienie organizmu. Wtedy jak dochodzi do zapłodnienia, żywotność plemnika jest dużo lepsza i organizm kobiety jest w stanie utrzymać ciążę.

– Gospodarka hormonalna wpływa nie tylko na problemy z zajściem w ciążę.

– Tak, są to też choroby takie jak Hashimoto, które można bardzo ładnie ujarzmić zwykłym jedzeniem. Można nad tym pracować. Produkty, które zawierają selen, jod czy kelp regulują tarczycę.

– Istnieje jakaś prawidłowość, że większość problemów z tarczycą występuje u kobiet?

– Rzeczywiście przeważnie kobiety mają większe problemy z tarczycą. Według totalnej biologii dzieje się tak przez „niemożność połknięcia kęsa”, czyli niemożność wypowiedzenia, wyrażenia własnego zdania tak jakbyśmy chciały. Często Hashimoto, zapalenie tarczycy czy guzki tarczycy występują na tle zaburzeń emocjonalnych. Pod tym względem kobiety trochę słabiej sobie radzą. Chciałabyś powiedzieć swoje zdanie naprawdę, ale nie wiesz jak odbierze to otoczenie, więc mówisz trochę inaczej niż myślisz i to jest zatrzymanie tego w gardle, a gardło to tarczyca. Patrząc przez pryzmat totalnej biologii możemy też zwrócić uwagę na problemy związane z piersiami. Kobiety, które tego doświadczyły, często mają problem z niemocą przytulenia kogoś. Na przykład dziecko dorasta i już nie chce się przytulać, wtedy psychicznie kobieta wytwarza blokadę w piersiach, co może skutkować lipomią gruczołu mlekowego, wtedy tworzą się grudki, które na biopsji mogą okazać się guzem złośliwym, ponieważ w tym miejscu zdążył wytworzyć się stan zapalny. Dobrze jest masować piersi pod ciepłą wodą w trakcie kąpieli. Innym bardzo częstym powodem pojawiania się guzów piersi jest niedobór witamin, a zwłaszcza witaminy D3. Antyperspiranty zatykają nam ujścia gruczołów potowych, używając ich przytykamy limfę, co także może skutkować problemami z piersiami. Nawet noszenie za ciasnego biustonosza, który opina węzły chłonne, może wywołać takie choroby.

– Na każdą chorobę jest jakaś metoda?

– Wszystko można wyleczyć. Na każdą chorobę znajdziesz lekarstwo, tylko my nie do końca umiemy szukać odpowiedzi na nasze dolegliwości. To zioło, które rośnie przy progu twojego domu, jest dla ciebie. Nasze otoczenie pokazuje nam co mamy pić, co mamy suszyć, jakie zioła w tym momencie są dla nas odpowiednie. Należy tylko z dużą uwagą obserwować swój organizm i go słuchać. On nieustanie podpowiada nam, co jest dla nas dobre, tylko często ignorujemy te wskazówki.

Wszystko można wyleczyć. Na każdą chorobę znajdziesz lekarstwo, tylko my nie do końca umiemy szukać odpowiedzi na nasze dolegliwości. To zioło, które rośnie przy progu twojego domu, jest dla ciebie. Nasze otoczenie pokazuje nam co mamy pić, co mamy suszyć, jakie zioła w tym momencie są dla nas odpowiednie. Należy tylko z dużą uwagą obserwować swój organizm i go słuchać

ROZMAWIAŁA JOANNA KAPERA

REKLAMA

Sądeckie Hospicjum
Przekaż 1% podatku dla Sądeckiego Hospicjum
KRS 0000039177
wykonano ze środków pozyskanych z 1%

HUZAR Polskie Stacje Paliw
STARY SĄCZ CYGANOWICE 100
STACJA PALIW HUZAR
DOBRE PALIWO W NORMALNEJ CENIE
18 446 16 04 www.autoszewczyk.pl

Szewczyk
NOWY SĄCZ UL.PAPIESKA 11A 18-440-46-15
GOŁKOWICE DOLNE 181 18-440-75-74
NOWA WIEŚ 203 18-440-05-51
geometria 3D

dowóz do Klienta powyżej 100 zł GRATIS

takiej pralni jeszcze nie było!

MAGIK

PRALNIA WODNO-CHEMICZNA

Profesjonalizm i Doświadczenie

RESTAURACJE I HOTELE

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

KLIENCI INDYWIDUALNI

Nasi Klienci mają możliwość prania wodnego oraz chemicznego, czyli czyszczenia na sucho, zarówno odzieży letniej jak i zimowej m.in.: płaszcz, kurtka, garnitur, garsonka. Czyścimy również kożuchy, futra, skóry, ale także dywany, obrusy, koce, pościel, narzuty.

www.pralniamagik.pl

Stary Sącz, ul. Nadbrzeżna 20 (vis a vis Orlen), tel. 18 400 01 10

Nowy Sącz, ul. Urocza 48 (osiedle Helena), tel. 18 443 03 23

Tydzień w skrócie

Sukcesy

Człowiek z Nowego Sącza ze światową nagrodą

Jego okładki „opowiadają", prowokują do myślenia, bywa, że wyciskają łzy - jak ta, którą zaprojektował po śmierci prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza. Za pomocą dwóch liter, kropki i jednej łzy sądeczanin Tomasz Bocheński przekazał więcej emocji, niż autorzy setek tekstów, które powstały po tragedii. Jego indywidualne portfolio nagrodzono w 41. edycji największego konkursu projektowania prasowego - Best of News Design Creative Competition organizowanym przez Society for News Design ze Stanów Zjednoczonych. Otrzymał w tym konkursie srebrny medal.

Tomasz Bocheński jest dyrektorem artystycznym wydawnictwa Polskapresse, wielokrotnym laureatem konkursów dla designerów prasowych m.in. World's Best Designed Newspaper i European Newspaper Award. Doceniono go także w kraju - między innymi w Konkursie Projektowania Prasowego Chimera (Grand Prix, Złoto, Srebro, Brąz) oraz Art Frontem w konkursie Izby Wydawców Prasy.

W uzasadnieniu najświeższej z nagród napisano, że okładki Tomasza Bocheńskiego „tchną świeżością, odwagą i wywołują radość (...) W świecie pełnym dosłownych opowieści, te obrazy stanowią powiew fantazji".

Dla sądeczan, którzy już zdążyli się zachwycić talentem Tomka i dla tych, którzy na taki zachwyt mają apetyt, mamy dobrą wiadomość: w pierwszych dniach kwietnia zaprosimy Was do Małopolskiego Centrum Kultury Sokół na wystawę prac Tomasza Bocheńskiego. Wydawnictwo Dobre jest współorganizatorem tego artystycznego przedsięwzięcia.

(R)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Wydarzenia

Wilczym tropem po śladach historii

FOT. NATALIA PODSADOWSKA

220 zawodników reprezentujących kilka pokoleń wystartowało w niedzielnym nowosądeckim Biegu Tropem Wilczym na symbolicznym dystansie 1963 m wskazującym na datę śmierci ostatniego z Żołnierzy Wyklętych - Józefa Franczaka pseudonim „Lalek". O godz 11.50 zawodnicy odśpiewali Mazurka Dąbrowskiego i na sygnał kapitana Stefana Kuliga, Żołnierza Wyklętego, który składał przysięgę przed księdzem Władysławem Gurgaczem - wystartowali. Organizatorzy zadbali o okolicznościowe koszulki z wizerunkami Henryka Kończykowskiego ps. „Halicz", Witolda Pileckiego ps. „Druh", Stanisława Golca ps. „Gusta", Ludwika Marszałka ps. „Zbroja", Józefa Trojana ps. „Kruk", Zbigniewa Matysiaka ps. „Kowboj", „Dym".

(R)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Inicjatywy

Powstanie mural Matki – Sybiraczki

FOT. KLAUDIA KULAK

Zespół Szkół nr 2 im. Sybiraków chce upamiętnić matki - Sybiraczki, kobiety, które w piekle Sybiru walczyły o życie swoich dzieci. Po wcześniejszych nieudanych próbach, aby ich imię nosił skwer nad Kamienicą, pojawił pomysł, aby namalować mural. Będzie zdobił jedną z zewnętrznych ścian sali gimnastycznej szkoły. Jego autorami będą: mgr Mors, nauczyciele oraz najbardziej utalentowani artystycznie uczniowie szkoły.

W ubiegłym tygodniu w ZS nr 2 odbyła się inauguracja projektu czyli pierwsze spotkanie z młodzieżą z prelekcją na temat street artu. Poprowadził je mgr Mors. To wstęp do przygotowania projektu muralu, a potem - jego realizacji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, dzieło będzie można podziwiać 17 kwietnia 2020 r.

(KK)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Personalia

Zmiany w sądeckiej Policji

Nadkomisarz Tomasz Florek I zastępca komendanta nowosądeckiej Policji objął obowiązki komendanta powiatowego Policji w Limanowej. Z dniem 1 marca obowiązki zastępcy komendanta w Nowym Sączu objął kom. Zbigniew Zacher. Do Nowego Sącza trafił on z Nowego Targu, gdzie od czerwca 2018 roku w tamtejszej jednostce Policji pełnił funkcję I zastępcy komendanta powiatowego Policji. W sądeckiej komendzie będzie nadzorował pion kryminalny.

(R)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Odeszli

Zmarła Irena Nieć

3 marca w wieku 86 lat odeszła Irena Nieć, sądeczanka od zawsze związana z miastem i Teatrem Robotniczym im. B. Barbackiego. Chorowała od dawna, ale to jej nie przeszkadzało, by przychodzić do teatru. To była wiecznie uśmiechnięta Dama, życzliwa, po prostu dobra. Urodziła się w 1934 roku w Nowym Sączu. Ekonomistka, pracowała w PZGS, a następnie 36 lat na PKP. Tańczyła w zespole Sądeczanie. W DKK była aktorką, inspicjentką Teatru Robotniczego. Na scenie wystąpiła prawie 400 razy.

(JC)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Inwestycje

Pierwszy w Sączu wybieg dla psów

Niezagospodarowany dotychczas brzeg Kamienicy obok mostu wiszącego zamienił się w pierwszy w Nowym Sączu wybieg dla czworonogów. Osiemset metrów kwadratowych parku ogrodzono siatkami panelowymi i podzielono na dwie strefy: dla małych i dużych psów. Wyposażono go także w pochylnie, hydrant z regulowaną poprzeczką, przeskok oraz słupki do slalomu. Otwarcie - w marcu.

(KK)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Edukacja

W Marcinkowicach będą kształcić przyszłych saneczkarzy

FOT. MARIA OLSZOWSKA

Już od września młodzi ludzie z Sądecczyzny będą mogli wybrać ciekawą ścieżkę kariery. W Zespole Szkół w Marcinkowicach (gmina Chełmiec) powstaje nowa klasa o profilu sportowym ze specjalnością sportów saneczkowych.

Szkoła w Marcinkowicach zostanie wyposażona w dwa trenażery saneczkarskie, a Polski Związek Sportów Saneczkowych pomoże opracować program kształcenia dla nowego profilu, a także wesprze organizację specjalnych obozów treningowych dla uczniów. Jak zauważyła dyrekcja szkoły, powstanie takiej klasy to wielka szansa dla uczniów z całego powiatu.

26 lutego w siedzibie Starostwa w Nowym Sączu zostało podpisane porozumienie pomiędzy Zespołem Szkół w Marcinkowicach a Powiatem Nowosądeckim i Polskim Związkiem Sportów Saneczkowych.

(NN)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Kultura

Pannonica podpisała „pakt"

Pannonica Folk Festiwal - jedna z największych imprez plenerowych organizowanych na Ziemi Sądeckiej znalazła się na liście kilkunastu festiwali w Polsce, których organizatorzy zadbają nie tylko o dobrą zabawę uczestników, ale też o dobro naszej planety.

W ramach kodeksu „odpowiedzialne festiwale" gospodarze festiwali zadeklarowali promowanie odpowiedzialnych relacji ze środowiskiem, społecznością festiwalową i sąsiadami, zachęcanie do poszanowania natury i siebie nawzajem. Kodeks ma stać się drogowskazem nie tylko dla twórców, ale także dla całej festiwalowej społeczności.

- *Liczymy, że dzięki tej inicjatywie będziemy mogli się rozwijać w sposób zrównoważony, doskonalić, a także wzajemnie inspirować. Chcemy być festiwalem odpowiedzialnym i chcemy edukować swoją publiczność na czym polega harmonijne współistnienie z otoczeniem* - mówi Wojciech Knapik, dyrektor festiwalu Pannonica.

(KK)

PRZECZYTAJ WIĘCEJ NA WWW.DTS24.PL

Bądź na bieżąco.
Aktualny serwis najnowszych wiadomości z Nowego Sącza i regionu czytaj na dts24.pl

dobry tygodnik sądecki
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
Redaktor senior: Jerzy Wideł
Redaguje Zespół: Jacek Bugajski, Monika Chrobak, Jerzy Cebula, Katarzyna Gajdosz-Krzak, Iwona Kamieńska, Klaudia Kulak, Kinga Nikiel-Bielak, Krzysztof Rosłoński, Natalia Sekuła
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
Aneta Buczek e-mail a.buczek@dts24.pl, tel. 570 689 311
Beata Ziemba, b.ziemba@dts24.pl, tel. 889 020 766
Dyrektor ds. kolportażu: Mateusz Węglowski-Król, tel. 665 270 230
Grafika i łamanie: Piotr Płachta, tel. 602 522 291
Druk: Polska Press Grupa Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec.

TOMEX
NAJLEPSZE
OKNA DRZWI BRAMY

WIŚNIOWSKI

THERMO PROMOCJA

WIĘCEJ CIEPŁA W PAKIECIE

Okna PRIMO 82 + Brama garażowa UniTherm

Oferta ważna od 12 listopada 2019 do 31 stycznia 2020 r.
Oferta specjalna nie dotyczy ogrodzeń.

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 2000 zł, całkowita kwota do zapłaty 2000 zł, oprocentowanie stałe 0%, całkowity koszt kredytu 0 zł (w tym: prowizja 0 zł, odsetki 0 zł), 10 miesięcznych równych rat w wysokości 200 zł każda. Kalkulacja została dokonana na dzień 06.03.2019 na reprezentatywnym przykładzie. Przy składaniu wniosku o kredyt mogą być potrzebne dokumenty poświadczające dochody. Wysokość przyznanego kredytu zostanie wyliczona po zbadaniu zdolności kredytowej. Lista akceptowanych przez Bank dokumentów znajduje się na stronie internetowej Credit Agricole Bank Polska S.A. pod adresem www.credit-agricole.pl oraz w punkcie sprzedaży Partnera. Podany materiał ma charakter informacyjny. Oferta dostępna u wybranych partnerów WIŚNIOWSKI Sp. z o.o S.K.A., którzy w imieniu Credit Agricole Bank Polska S.A. wykonują czynności faktyczne związane z zawarciem umowy kredytu na zakup towarów i usług.

Oferta dostępna w wybranych punktach sprzedaży.

CRÉDIT AGRICOLE

Produkty przedstawione na grafice są jedynie wizualizacją i nie przedstawiają produktów z oferty promocyjnej „Thermopromocja. Więcej ciepła w standardzie"

30 RAT RRSO 0%

***Centrala Paszyn 478 18 440 20 14 biuro@tomexokna.pl**

***Salon Sprzedaży Nowy Sącz ul. Zieolna 45 18 444 11 27 adrian@tomexokna.pl**

***oddział Nowy Sącz ul. Jagiellońska 57 18 444 11 01 jagiellonska@tomexokna.pl**

***oddział Limanowa ul. Kopernika 14 18 330 11 67 limanowa@tomexokna.pl**

***Salon Sprzedaży Szaflary ul. Zakopiańska 18 18 275 40 64 szaflary@tomexokna.pl**

***oddział Krosno ul. Liniarska 10 13 432 39 45 krosno@tomexokna.pl**

***oddział Tarnów ul. Czysta 6 14 627 26 32 tarnow@tomexokna.pl**

***oddział Nowy Targ ul. Kolejowa 59 18 264 88 59 nowytarg@tomexokna.pl**

***oddział Gorlice ul. Biecka 40 18 354 69 11 gorlice@tomexokna.pl**

Opinie

To jednak kobiety zarządzają światem

Wojciech Molendowicz
Z gór widać lepiej

Nieco przypadkiem, a już na pewno trochę przy okazji i odrobinę jako skutek uboczny pewnego eksperymentu, przydarzyła się nam zabawna historia. Kogo oczywiście śmieszy, tego śmieszy, ale niektórym powinna dawać do myślenia. Zresztą nad czym się tu wiele zastanawiać. O pewnych rzeczach wiedzieliśmy bez specjalnego majstrowania przy granacie.

W czasach, kiedy ruchy emancypacyjne przetaczają się przez świat szybciej niż kolejne huragany, kiedy w polityce kobiety mają zapewnioną odpowiednią ilość miejsc (parytet), kiedy wyspecjalizowane instytuty badawcze martwią się, że za mało jest kobiet na kierowniczych stanowiskach, a damskie pensje niższe niż facetów na podobnych funkcjach, trafia w nasze ręce „raport", który temu wszystkiemu zaprzecza. Otóż z pozornie niewinnego dorocznego specjalnego wydania DTS „Sądeczanka" wynika, że to jednak kobiety zarządzają światem. Choćby tylko tym nam najbliższym. Miało być ę, ą, milutko i grzeczniutko jak u cioci na herbatce, a okazało się, że sytuacja jest co najmniej poważna.

Dowody? Trzymacie je w ręku. Nie znam osobiście redakcji, w której ktoś by wyskakiwał przed orkiestrę z pomysłem, żeby całe wydanie gazety poświęcić facetom. Bo i po co? A tu proszę, kolejny rok i kolejne wydanie pt. KOBIETA. Oczywista oczywistość. Bohaterek do niezwykłych kobiecych opowieści nigdy nie brakuje i pewnie moglibyśmy wydawać kwartalnik „Sądeczanka", ale nie będę o tym mówił głośno, bo jeszcze ktoś usłyszy i będzie chciał zrealizować. Jeśli do tego dodam, że cała koncepcja i 90 procent realizacji kobiecego wydania DTS powstała w głowach pań, to mniej więcej wiadomo, kto silną dłonią dzierży ster lokalnych mediów. Wydawało się Wam panowie, że Wy?

Jeśli tak Wam się wydawało, to przekartkujcie raz jeszcze naszą „Sądeczankę". Kobiety od nastolatek po nestorki kontrolują wszystkie najważniejsze odcinki naszej lokalnej rzeczywistości. One kierują (albo są bardzo blisko) najgrubszymi projektami wokół, a nawet coraz śmielej kierują wielkimi autobusami MPK, choć akurat w tym numerze nie mamy takiej. Gdyby pogrzebać w redakcyjnych archiwach i poprzednich wydaniach na 8 marca, to okaże się, że to jednak kobiety są najbardziej wpływowymi postaciami – od sądeckiego biznesu poczynając, przez politykę, samorząd i dziesiątki innych sfer naszego życia. Aż się boję wymieniać. A nawet boję się myśleć, jakby wyglądałaby nasza rzeczywistość, gdyby tych wszystkich pań nagle zabrakło. Przecież faceci posadzeni na tych samych miejscach dawno by się pozabijali. Pewnie dlatego mądry Pan Bóg, co kilka ważnych foteli sadza kobietę, żeby facetów nieco od siebie oddzielić. Dla świętego spokoju, albo dlatego, żeby to wszystko jakoś się kręciło.

Różne odmiany żarliwej miłości

Jerzy Wideł
Z kapelusza

Kiedy przed kilkunastoma dniami moja urocza szefowa Jolanta oznajmiła mi, że przygotowuje wydanie kobiece DTS z okazji 8 marca i oczekuje ode mnie felietonu na tę okazję, miałem sporą zagwozdkę. Starsi czytelnicy rozumieją, co to znaczy i z jakiego to pochodzi języka. Dumałem i dumałem, co tu wymyślić, aby nie popaść w banały w rodzaju – „kobieto, puchu marny" albo „mów do mnie jeszcze"... Aż tu prawdziwie z nieba spadła mi Lichocka. Tak, ta wybitna posłanka Joanna Lichocka. Ze swoim niewybrednym gestem, rodem z knajpy!

Bo gest, znany od wieków, czasami sobie pokazują wkurzeni kierowcy, osobliwie współcześni kowboje z tirów, ale nie tylko. A tutaj patrzcie i klękajcie narody, ulubieńca prezesa Kaczyńskiego, gwiazda telewizyjna, pokazuje na oczach milionów telewidzów faka! Czyż można ją z tym gestem nazwać za poetę puchem marnym? Albo mimozą, która jesień przypomina? Czyż można przez jej knajackie zachowanie spojrzeć źle na inne kobiety? Oczywiście, że nie. Ale z drugiej strony posłanka PiS do żywego, wręcz do bólu, swoim zachowaniem pokazała, że problemy kobiet z przemocą, molestowaniem seksualnym, jej nie dotyczą, bo potrafi sama się obronić fakowym gestem! Pokazała też nieświadomie, że kobiety, które doznały traumy przemocy, molestowania są słabe, kruche wręcz niemądre, bo nie potrafią pokazać faka swoim molestantom. Ergo, nie potrafią się bronić, jak to ona potrafiła publicznie. Zerwała tym samym kobiecy nimb delikatności, subtelności, swoistej finezyjności czyli tego, co potrafi nas elektryzować. A pewnie podczas ślubowania poselskiego zakończyła je standardowym i obowiązkowym dla posłanek i posłów PiS dodatkiem: Tak mi dopomóż Bóg!

Pal licho Lichocką, bo przecież ona nie reprezentuje naszych wspaniałych dziewczyn, kobiet pracujących na kilku etatach w pracy zawodowej, w rodzinnej. Dodajmy za marne z reguły pieniądze, w stresie i codziennym znoju.

To właśnie Im należy się szacunek, miłość, często uwielbienie bez względu na porę roku i porę dnia. Często to właśnie One, choć nie mają powodów do uśmiechu, czynią tak, bo tak wypada, bo tak są wychowane. Mają owszem swoje humory, dąsy, ale im się to z natury kobiecej należy. To ma swój urok, swoją kokieterię kobiecą, ba, seksapil. To co nas chłopów podnieca i zniewala. Po prostu są cudne w swojej przewrotności i kochane. I niech takie pozostaną przez cały rok, nie tylko 8 marca!!! Niech się święci 8 marca, bo to nie jest święto rodem z PRL, co warto podkreślić i pamiętać!

Andrzej Szarek
Specjalnie dla DTS

Dramat letni

JEST PIĘKNIE NAD GÓRAMI, SŁONKO ŚWIECI WYSOKO, ZAKOCHANI CHODZĄ PARAMI, A MNIE... BOLI OKO.

ŻYCZĘ WSZYSTKIM PANIOM ZDROWIA I MIŁOŚCI.

BIEKTYWnie *PIOTRA DROŹDZIKA*

FOT. PIOTR DROŹDZIK

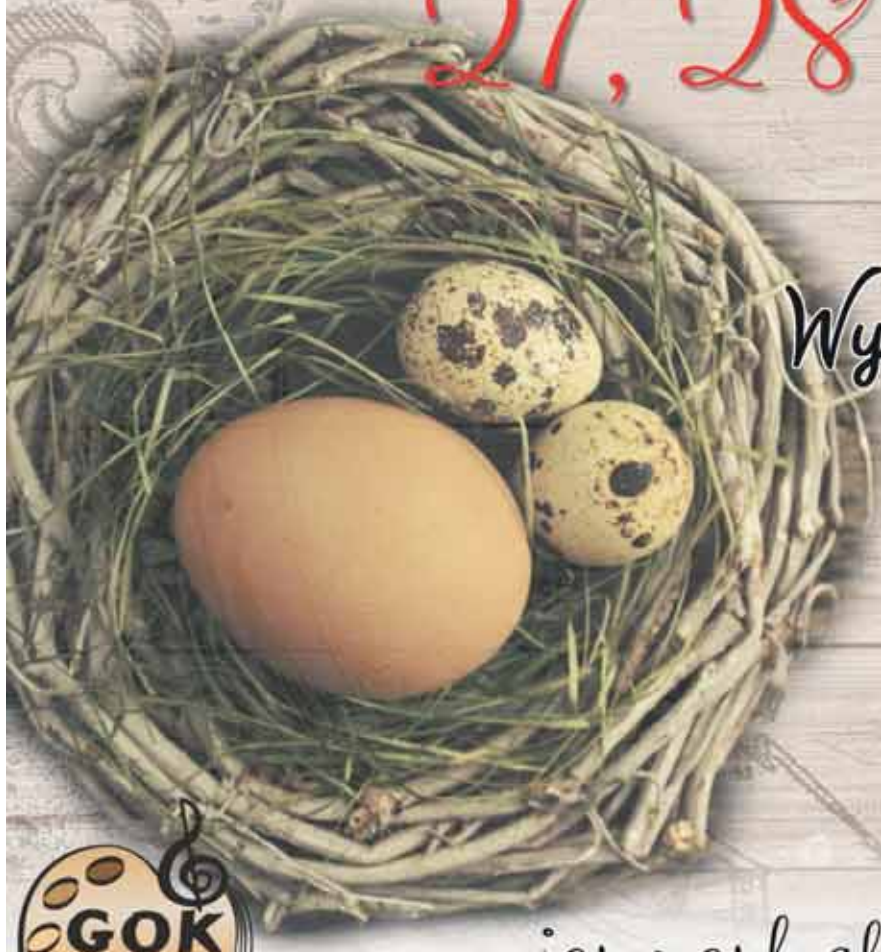
Trzy Korony GALERIA

GMINA CHEŁMIEC

Wójt Gminy Chełmiec
oraz Galeria Trzy Korony
Zapraszają
na

Wielki Jarmark Wielkanocny

27, 28 marca 2020r.



Występy Zespołów Regionalnych
Warsztaty rękodzieła,
Degustacje potraw Konkursy
i wiele innych atrakcji...

GOK Chełmiec

www.jarmark.chelmiec.pl

BROWAR TRZY KORONY