

Nr 9 (253)
Wrzesień 2026

ISSN 2083-6341
gazeta bezpłatna

GŁOS TARNOWSKI
miesięcznik regionalny
www.glos24.pl

TARNÓW • LISIA GÓRA • PLEŚNA • RADŁÓW • SKRZYSZÓW • WIERZCHOSŁAWICE • WOJNICZ

głos²⁴
TARNOWSKI

**GAZETA
BEZPŁATNA**

STARÓWKA STANIE SIĘ PLANEM WIELKIEJ PRODUKCJI Netflix wkracza do Tarnowa

Jesienią Tarnów na kilka tygodni zmieni się nie do poznania. Historyczne centrum miasta stanie się planem zdjęciowym nowego, ośmioodcinkowego serialu produkowanego na zlecenie Netflixa. Z tarnowskich ulic znikną współczesne elementy, a w ich miejsce pojawią się dekoracje przenoszące widzów do przełomu XIX i XX wieku. Filmowcy wykorzystają między innymi Rynek, Wielkie Schody, plac Kazimierza oraz kilka charakterystycznych ulic Starego Miasta. Dla Tarnowa będzie to nie tylko duże przedsięwzięcie organizacyjne, ale również szansa na pokazanie historycznego oblicza miasta szerokiej publiczności.

dokończenie na str. 2 »

**CZyste Powietrze
OKNA i DRZWI**

ul. Tuchowska 80
33-100 Tarnów
14-626-87-57
500 633 310
oknadrzwi@wp.pl

» OKNA i DRZWI na stanie magazynowym «

www.okleinyfiliplik.pl



BRODY 691
Kalwaria Zebrzydowska
tel. +48 33 876 62 51
tel. +48 604 237 909
tel. +48 508 464 500
biuro@okleinyfiliplik.pl

NAJWIĘKSZY WYBÓR
OKLEIN I TARCIC
europejskich i egzotycznych

AUTORYZOWANY PRZEDSTAWICIEL PAGED SKLEJKA

deska tarasowa • elewacyjna • płyta otworowa • błaty drewniane
okleiny modyfikowane

BARTUS
Centrum Obuwia Dziecięcego

Centrum Handlowe ZENIT
ul. Słoneczna 29, Tarnów
ul. Warsztatowa 13, Tarnów

www.facebook.com/BartekTarnow
728 431 941



Tarnowska Spółdzielnia Ogrodnicza oferuje:

- Owoce, warzywa i przetwory
- Przetwory zbożowe, oleje
- Wody mineralne, soki i napoje
- Miody

Przyprawy i dodatki

Szkółka ogrodnicza:

- Drzewka i krzewy owocowe, krzewy ozdobne
- Byliny, kwiaty rabatowe, nawozy, donice, ziemie, podłoża

Zapraszamy klientów hurtowych: sklepy, restauracje, bary, stolówki oraz klientów detalicznych.

Zapraszamy
pon - pt 7.00 - 15.00
sob 7.00 - 13.00

Zapraszamy
pon - pt 7.00 - 17.00
sob 7.00 - 13.00

TARNÓW, ul. Hodowlana 5 | 14 629 30 48 wew. 51

**KAZIMIERSKIE
BASENY MINERALNE**

Kazimierski Ośrodek Sportowy
ul. Kościuszkii 13
28-500 Kazimierz Wleka
41 350 10 20
www.kazimierzakos.pl

- ✓ Całoroczne baseny siarkowe – sprzyjają regeneracji i poprawiają zdrowie.
- ✓ Basen sportowy – idealny do ćwiczeń w wodzie.
- ✓ Jacuzzi oraz bicz wodne – pomagają w relaksie i poprawie krążenia.
- ✓ Grota solna – wspomaga regenerację i poprawia samopoczucie.
- ✓ Strefa saun – sucha, fińska oraz sucha sauna zewnętrzna z basenem schładzającym.

GODZINY OTWARCIA
PONIEDZIAŁEK OD 12:00 DO 20:00, WTOREK – NIEDZIELA OD 9:00 DO 21:00

Starówka stanie się planem wielkiej produkcji. Netflix wkracza do Tarnowa

» dokończenie ze str. 1

Tarnowska starówka już niejednokrotnie udowodniała, że ma w sobie coś, czego poszukują filmowcy. Historyczna zabudowa, zachowany układ ulic, kamienice, zaułki, place i charakterystyczne detale architektoniczne pozwalają stosunkowo łatwo przenieść widza w inną epokę. Jesienią ta możliwość zostanie wykorzystana na dużą skalę. Od września do października w centrum Tarnowa pracować będzie ekipa realizująca nowy serial pod roboczym tytułem „B&B”. Za produkcję odpowiada Greenlight Films, a projekt powstaje na zlecenie Netflix.

Dla mieszkańców oznacza to kilka tygodni nietypowego widoku na ulicach miasta. Zamiast codziennego ruchu pojawią się kamery, reflektory, wozy produkcyjne, ekipa techniczna, aktorzy i scenografowie. Filmowa rzeczywistość znacznie stopniowo nakładać się na tę, którą tarnowianie znają na co dzień. Niektóre miejsca zostaną częściowo wyłączone z normalnego funkcjonowania, a część przestrzeni będzie musiała zostać dostosowana do wymogów produkcji.

Tarnowska starówka zmieni się nie do poznania

Zdjęcia rozpoczną się we wrześniu, ale przygotowania do nich ruszą już 1 września. To właśnie wtedy rozpocznie się proces przekształcania części historycznego centrum w przestrzeń przypominającą Tarnów sprzed ponad wieku. Filmowcy muszą bowiem nie tylko znaleźć odpowiednie miejsca, ale przede wszystkim sprawić, aby współczesność nie przedostała się do filmowego kadru.

Na potrzeby produkcji maskowane lub usuwane z pola widzenia kamer będą między innymi witryny sklepowe, klimatyzatory, anteny oraz inne elementy współczesnej infrastruktury. W ich miejsce pojawiają się elementy scenografii, które mają odtworzyć klimat przełomu XIX i XX wieku. Dla widza końcowego te zmiany mogą być niemal niewidoczne, ale właśnie od takich szczegółów zależy wiarygodność filmowej podróży w czasie.

Ekipa pojawi się między innymi na placu Kazimierza, ulicach Żydowskiej, Starej, Krętej, Piekarskiej, Tarasowej i Targowej, a także na tarnowskim Rynku i Wielkich Schodach. Szczególnie interesująco zapowiadają się zdjęcia w rejonie Wielkich Schodów. W tym miejscu zaplanowano jeden z bardziej widowiskowych i dynamicznych momentów serialu. Charakterystyczna przestrzeń, którą mieszkańcy znają z codziennych spacerów, tym razem stanie się częścią opowieści rozgrywającej się w zupełnie innych realiach.

Tarnów nie będzie przy tym klasycznym filmowym studiem, gdzie całą scenografię buduje się od podstaw. To właśnie autentyczna miejska przestrzeń ma być jednym z największych atutów produkcji. Historyczne kamienice i ulice nie muszą być tworzone od zera, ponieważ istnieją naprawdę. Zadaniem scenografów będzie przede wszystkim odpowiednie ich przygotowanie i usunięcie elementów, które zdradzałyby współczesny charakter miasta.

W efekcie mieszkańcy mogą mieć wrażenie, że na kilka tygodni Tarnów cofnął się w czasie. Na ulicach pojawią się elementy, których na co dzień już nie oglądamy, a dobrze znane miejsca zaczną wyglądać tak, jak mogły wyglądać ponad sto lat temu. To ciekawa sytuacja także dla samych tarnowian, którzy będą mogli obserwować od kuchni, jak współczesne miasto zamienia się w scenografię historycznej opowieści.

Filmowcy wejdą także do tarnowskich lokali

Przygotowanie tak dużej produkcji wymaga współpracy nie tylko z władzami miasta, ale również z właścicielami nieruchomości i przedsiębiorcami działającymi w obrębie starówki. Ekipa produkcyjna prowadzi już rozmowy



z właścicielami kamienic, lokali, sklepów i restauracji, których przestrzenie mogą zostać wykorzystane podczas realizacji zdjęć.

To ważne, ponieważ plan filmowy nie ogranicza się wyłącznie do ulic. W przypadku produkcji osadzonej w konkretnej epoce równie istotne są wnętrza. Odpowiednio przygotowane pomieszczenie może stać się mieszkaniem bohaterów, sklepem, restauracją czy miejscem spotkań postaci. Wiele współczesnych wnętrz będzie wymagało zmian, aby nie odbiegały od realiów przełomu XIX i XX wieku.

Producent deklaruje również, że po zakończeniu prac część miejsc zostanie pozostawiona w poprawionym stanie. To istotna informacja dla właścicieli lokali i mieszkańców, ponieważ realizacja zdjęć wiąże się nie tylko z prestiżem i zainteresowaniem miasta, ale również z koniecznością czasowego dostosowania przestrzeni do wymogów ekipy filmowej.

Produkcja oznacza także zmiany w organizacji ruchu w rejonie Starego Miasta. Szczegółowe informacje dotyczące utrudnień mają być przekazywane przed rozpoczęciem konkretnych prac i zdjęć. Mieszkańcy muszą więc liczyć się z tym, że w niektórych momentach przejazd lub przejście wybranymi ulicami może być utrudnione. W przypadku produkcji filmowej potrzebne jest nie tylko miejsce dla kamer i aktorów, ale również odpowiednie warunki akustyczne i możliwość swobodnego ustawienia całej infrastruktury technicznej.

Z perspektywy miasta będzie to zatem spore przedsięwzięcie logistyczne. Jednocześnie Tarnów ma okazję pokazać, że jego historyczne centrum jest przestrzenią, która może sprostać wymaganiom dużej produkcji.

Historia małżeństwa na tle wielkich przemian

Sam serial ma opowiadać historię małżeństwa, którego losy zostaną przedstawione na tle przemian społecznych i obyczajowych przełomu XIX i XX wieku. To okres, w którym tradycyjny model życia coraz częściej zderzał się z nowymi aspiracjami, przemianami społecznymi i problemami, które zmieniały codzienność ludzi.

Bohaterowie będą musieli zmierzyć się nie tylko z własnymi emocjami i relacją, ale także z rzeczywistością, w której pieniądze, pozycja społeczna, oczekiwania otoczenia i obowiązujące normy często decydowały o życiu jednostki. Romantyczne wyobrażenia o małżeństwie mają zderzać się z prozą codzienności, problemami ekonomicznymi, konfliktami i koniecznością podejmowania trudnych decyzji.

Tarnowski lokalne doskonale wpisują się w taki charakter opowieści. Historyczne centrum miasta pozwala stworzyć wiarygodny świat bez konieczności budowania całej miejscowości w studiu. Widz będzie oglądał ulice

i budynki, które istnieją naprawdę, ale dzięki kostiumom, scenografii i odpowiedniemu przygotowaniu przestrzeni zobaczy je w zupełnie innej rzeczywistości.

Za reżyserię serialu odpowiada Kamila Tarabura, twórczyni między innymi „Rzeczy niezbędnych” i „Absolutnych debutantów”. Producentką jest Justyna Pawlak, która wcześniej pracowała przy netflixowej „Infamii”. Z tarnowskiego punktu widzenia jest to szczególnie interesujący fakt, ponieważ w „Infamii” jedną z głównych ról zagrał tarnowski aktor Kamil Piotrowski. Za zdjęcia do nowej produkcji odpowiada Tomasz Naumiuk.

Serial będzie liczył osiem odcinków, a jego premiera planowana jest na przyszły rok. Na szczegółowe informacje dotyczące daty premiery oraz kolejnych elementów fabuły trzeba będzie jeszcze poczekać.

Już teraz wiadomo jednak, że Tarnów będzie jednym z ważnych miejsc realizacji produkcji. Dla miasta oznacza to coś więcej niż kilka tygodni obecności ekipy filmowej. To możliwość pokazania przestrzeni, która dla mieszkańców jest codziennością, widzom, dla których Tarnów może być dotąd miejscem zupełnie nieznanym.

Tarnów może dostać drugie życie na ekranie

Produkcje filmowe coraz częściej stają się dla miast czymś więcej niż jednorazowym wydarzeniem. Pojawienie się ekipy na ulicach oznacza oczywiście utrudnienia, konieczność zmian organizacyjnych i zaangażowanie wielu osób, ale po zakończeniu zdjęć pozostaje coś, czego nie można zmierzyć wyłącznie liczbą dni spędzonych przez filmowców w danym miejscu.

Pozostaje obraz miasta.

Jeżeli serial odniesie sukces, tarnowskie ulice mogą zobaczyć miliony widzów. Nie będą oni oczywiście oglądać produkcji po to, aby podziwiać Rynek czy Wielkie Schody. Będą śledzić losy bohaterów, ich problemy, konflikty i relacje. Jednak przestrzeń, w której rozgrywa się historia, zawsze wpływa na sposób jej odbioru. Charakterystyczna architektura może stać się jednym z elementów, które widz zapamięta.

To właśnie dlatego lokalizacja filmowa może mieć dla miasta znaczenie promocyjne, którego nie da się łatwo osiągnąć tradycyjną reklamą. W przypadku Tarnowa szczególnie ważne jest pokazanie, że historyczne centrum miasta nie jest jedynie zabytkową przestrzenią odwiedzaną przez turystów, ale miejscem, które może stać się pełnoprawnym bohaterem dużej produkcji.

Tarnów ma zresztą w tej kwestii spore doświadczenie. Jego starówka już wcześniej była wykorzystywana przez filmowców, ponieważ charakterystyczna zabudowa pozwalała

odtworzyć inne miejsca i inne epoki. Tym razem skala zainteresowania jest jednak szczególna ze względu na światową platformę, dla której powstaje serial.

Dla lokalnych przedsiębiorców obecność ekipy może oznaczać również dodatkowe zainteresowanie centrum miasta. Restauracje, kawiarnie, sklepy i inne lokale znajdą się przez pewien czas w bezpośrednim sąsiedztwie planu zdjęciowego. Dla części z nich może to być okazja do pokazania swojej działalności osobom pracującym przy produkcji i odwiedzającym Tarnów w związku ze zdjęciami.

Najważniejszy efekt może pojawić się jednak dopiero po premierze. Jeśli widzowie zainteresują się miejscami, w których powstały sceny, Tarnów może zyskać nowych turystów, którzy będą chcieli zobaczyć na własne oczy przestrzeń znaną z ekranu. Tak działa filmowa turystyka, choć oczywiście trudno dziś przesądzać, jak duży będzie efekt w przypadku „B&B”.

Netflix przyciąga uwagę, ale Tarnów musi zrobić swoje

Nie sposób mówić o tej produkcji bez zwrócenia uwagi na markę Netflix. Platforma w ciągu kilkunastu lat stała się jednym z najważniejszych graczy światowego rynku rozrywki. Serial wyprodukowany lub zamówiony przez Netflix może w krótkim czasie trafić do widzów w wielu krajach, a lokalizacja, która pojawia się na ekranie, zyskuje potencjalnie ogromny zasięg.

To właśnie na tym polega jeden z fenomenów współczesnego streamingu. Dawniej film lub serial związany z konkretnym miastem mógł być oglądany przede wszystkim przez publiczność jednego kraju. Dzisiaj historia nakręcona w Polsce może w tym samym czasie zainteresować widza w Europie, Ameryce czy Azji.

Nie oznacza to oczywiście, że każda produkcja automatycznie stanie się światowym hitem. Netflix ma w swojej bibliotece setki seriali i filmów, a o sukcesie decyduje wiele czynników: historia, obsada, sposób realizacji, promocja i zainteresowanie widzów. Jeśli jednak „B&B” zdobędzie dużą popularność, Tarnów może znaleźć się w bardzo ciekawym położeniu.

Miasto nie będzie już tylko miejscem, w którym nakręcono kilka scen. Może stać się miejscem, które widzowie zaczną kojarzyć z konkretną historią i epoką.

Na razie przed tarnowianami przede wszystkim kilka intensywnych tygodni. Od początku września starówka będzie stopniowo zmieniała wygląd, pojawią się scenografowie, a następnie cała ekipa zdjęciowa. Będą utrudnienia, zamieszanie i sytuacje, których mieszkańcy na co dzień nie oglądają.

Będzie też jednak coś znacznie ciekawszego: możliwość obserwowania, jak dobrze znany Tarnów staje się miastem sprzed ponad stu lat.

Jesienią wystarczy więc przejść się po tarnowskiej starówce, aby zobaczyć, jak współczesność ustępuje miejsca filmowej przeszłości. A kiedy w przyszłym roku osiem odcinków „B&B” trafi na Netflix, mieszkańcy będą mogli sprawdzić, jak ich miasto wyglądało z drugiej strony kamery.

Być może wtedy tarnowski Rynek, Wielkie Schody, Żydowska, Stara, Kręta czy Piekarska zobaczą nie tylko tarnowianie. Zobaczą je również widzowie, którzy do tej pory o Tarnowie mogli nawet nie słyszeć.

I właśnie dlatego jesienią filmowa metamorfoza Tarnowa może okazać się czymś więcej niż tylko ciekawostką. Przez kilka tygodni miasto cofnie się w czasie na potrzeby serialu. Później zaś jego historyczne ulice mogą ruszyć w świat razem z bohaterami nowej produkcji Netflix.

Autor: Norbert Kwiatkowski, Źródło oraz foto: Urząd Miasta Tarnów



Rusza przebudowa ważnego ronda

W drugiej połowie września mają ruszyć prace przy przebudowie skrzyżowania ulic Krakowskiej, Narutowicza i Sikorskiego. W miejscu obecnego ronda tymczasowego powstanie rondo turbinowe, którego budowę zapowiadano już w sierpniu 2024 roku. Na inwestycję miasto otrzymało prawie 25 mln zł dofinansowania z funduszy europejskich. Za realizację prac odpowiadać będzie firma Swietelsky.

– To miejsce zasługuje na nowe otwarcie, tym bardziej że centrum miasta zmienia się i w najbliższych latach nadal będzie się zmieniać – mówił prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny podczas oficjalnego podpisania umowy z wykonawcą.

W ramach inwestycji powstanie rondo turbinowe z dwoma pasami ruchu, buspasy, nowe oświetlenie oraz oddzielne ciągi piesze i rowowe. W okolicach Centrum Handlowego „Świt” wybudowane zostanie także nowoczesne przejście podziemne, które zastąpi funkcjonujące obecnie przejście z sygnalizacją świetlną. Przebudowane zostaną również dwa przystanki w rejonie „Świt”, a także cała infrastruktura

wodociągowa i sanitarna. W związku z inwestycją konieczna będzie rozbiórka trzech budynków kolidujących z projektowanym układem drogowym.

– To ciekawy projekt. Rondo turbinowe zwiększy przepustowość skrzyżowania, a nowością będzie przejście podziemne. Ze względu na lokalizację w centrum miasta utrudnienia będą jednak mocno zauważalne – mówił prezes zarządu firmy Swietelsky Wojciech Więckowski.

W pierwszym etapie wykonawca planuje zamknąć ulicę Sikorskiego i zająć się przebudową infrastruktury podziemnej. Następnie rozpocznie budowę przejścia podziemnego i ronda. Prace rozpoczną się od rejonu styku ulic Krakowskiej i Narutowicza. Na tym odcinku, na czas robót, ma zostać zachowany ruch dwukierunkowy. Wlot ulicy Krakowskiej od strony centrum będzie natomiast jednokierunkowy.

Dofinansowanie z Funduszy Europejskich zostało przyznane w ramach konkursu ogłoszonego przez Zarząd Województwa Małopolskiego. Pokryje ono 85 procent kosztów inwestycji, czyli prawie 25 mln zł. Pozostałą część kosztów sfinansuje miasto.

Prace mają trwać 13 miesięcy.

Źródło oraz foto: Urząd Miasta Tarnów



Koniec remontu ulicy Batorego

Na jezdni i miejscach parkingowych – zgodnie z ustaleniami z konserwatorem zabytków – została ułożona szara kostka granitowa, a na chodnikach granitowe płyty. Dzięki temu został utrzymany zabytkowy charakter ulicy, która jest częścią historycznego szlaku biegnącego przez centrum Tarnowa.

Prace na Batorego trwały od jesieni ubiegłego roku. W pierwszym etapie zostały wymienione sieci: wodociągowa i kanalizacji ogólnospławnej, przebudowano również sieć ciepłowniczą. Następnie została wykonana stabilizacja podłoża i podbudowa ciągów pieszych oraz miejsc parkingowych. Ostatnim etapem prac

było ułożenie kostki na jezdni i miejscach parkingowych oraz płyt na chodnikach.

Koszt modernizacji Batorego to prawie 3 miliony złotych, połowa tej kwoty została pokryta z dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Z uwagi na konieczność dochowania reżimu technologicznego w zakresie przyjętej technologii wykonania, tj. podbudowa betonowa – całkowity ruch na ul. Batorego zostanie przywrócony 18 września br.

Oświetlenie uliczne w ciągu ulicy Batorego stanowi własność spółki Tauron Nowe Technologie, która jeszcze w 2025 roku zobowiązała się do jego wymiany.

Źródło oraz foto: Urząd Miasta Tarnów



Nowa filia Środowiskowego Domu Samopomocy



Od 1 lipca przy ul. Głowackiego 18 działa nowa filia Środowiskowego Domu Samopomocy. Wczoraj (26.08) placówka została oficjalnie otwarta. To miejsce wsparcia dla osób ze spektrum autyzmu, z niepełnosprawnościami sprzężonymi oraz osób przewlekle psychicznie chorych.

Placówka oferuje zajęcia terapeutyczne, rehabilitacyjne i aktywizujące, pomagające uczestnikom rozwijać samodzielność i umiejętności potrzebne w codziennym życiu. W programie są m.in. treningi samoobsługi, kulinarne i budżetowe, zajęcia rozwijające umiejętności społeczne i poznawcze, terapia zajęciowa, rehabilitacja ruchowa, zajęcia logopedyczne oraz poradnictwo psychologiczne i socjalne.

Wsparcie jest dostosowywane indywidualnie do potrzeb i możliwości uczestników. Placówka jest również przystosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami,

a w pracy z osobami ze spektrum autyzmu wykorzystywane są m.in. piktogramy i inne alternatywne metody komunikacji.

Z usług ŚDS można korzystać nieodpłatnie, na podstawie decyzji administracyjnej wydanej przez Centrum Usług Społecznych w Tarnowie. Filia przy Głowackiego dysponuje obecnie 20 miejscami, a od 1 września będzie ich 33. Łącznie w dwóch lokalizacjach – przy ul. Głowackiego i ul. Skargi – dostępnych będzie 80 miejsc.

Placówkę prowadzi Fundacja Zielona Przystań, wyłoniona przez Miasto Tarnów w drodze konkursu.

W Tarnowie funkcjonuje również Środowiskowy Dom Samopomocy im. św. Kingi, typ B, przy al. Matki Bożej Fatimskiej 6, prowadzony na zlecenie Miasta Tarnowa przez Zgromadzenie Sióstr Najświętszej Rodziny z Nazaretu, Prowincję Krakowską. Placówka dysponuje 60 miejscami i jest przeznaczona dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Źródło oraz foto: Urząd Miasta Tarnów

CZY WIEDZIELIŚCIE, *że...*?

TARNÓW

BYŁ JEDNYM Z PIERWSZYCH MIAST W POLSCE, KTÓRE ODZYSKAŁY NIEPODLEGŁOŚĆ?

W nocy z 30 na 31 października 1918 roku mieszkańcy Tarnowa rozpoczęli przejmowanie miasta z rąk władz austriackich.

Polscy żołnierze i mieszkańcy rozbijali austriackich wojskowych, przejmowali urzędy, dworzec i strategiczne punkty miasta.

Tarnów jako jedno z pierwszych polskich miast znalazł się pod polską kontrolą.

Co ciekawe, wydarzenia te rozegrały się na kilka dni przed 11 listopada, który dziś symbolicznie kojarzymy z odzyskaniem niepodległości przez Polskę.

31 PAŹDZIERNIKA 1918

TARNÓW – PIERWSZE MIASTO NIEPODLEGŁEJ POLSKI

GŁOS TARNOWSKI

Z dumą możemy mówić, że Tarnów często nazywany jest „pierwszym miastem niepodległej Polski”.

Jesienny przegląd zdrowia. O tych badaniach nie warto zapominać



Część z nas jest już pod stałą opieką specjalistów. Regularnie przyjmujemy leki i wykonujemy zalecane badania. To jednak nie znaczy, że pamiętamy o wszystkim. Jesień może być dobrym momentem, aby zrobić własny „przegląd zdrowia”.

Jeśli nic nie boli, łatwo uznać, że wszystko jest w porządku. Zwłaszcza gdy i tak regularnie odwiedzamy lekarza z powodu nadciśnienia, cukrzycy czy choroby serca. Tyle że kardiolog pilnuje przede wszystkim serca, diabetolog cukrzycy, a ortopeda stawów. Nikt nie musi przypomnieć nam, że od kilku lat nie byliśmy u dentysty albo że kolonoskopię odkładamy „na później”.

Zacznij od podstaw

Nie trzeba od razu kupować prywatnego pakietu kilkudziesięciu badań. Dobrym punktem wyjścia jest program „Moje Zdrowie” realizowany w przychodniach POZ. Po 50. roku życia z bilansu można korzystać co trzy lata.

Podstawowy zakres obejmuje m.in. morfologię, glukozę, kreatyninę z oceną pracy nerek, lipidogram, TSH i badanie moczu. U mężczyzn po 50. roku życia przewidziano też PSA. Podczas wizyty podsumowującej mierzone są m.in. ciśnienie, tętno, masa ciała i wzrost. To dobry moment, by zapytać lekarza, co naprawdę warto dalej kontrolować. Profilaktyka nie polega na tym, żeby co roku badać wszystko. Jeśli leczymy się przewlekle, najważniejsze są regularne leki, kontrole i stosowanie zaleceń.

Warto też pamiętać o prostych pomiarach. Ciśnienie zwykle sprawdzamy w przychodni, ale można je zmierzyć również w wielu aptekach. Jeden wysoki wynik jeszcze niczego nie przesądza, lecz jeśli podwyższone

wartości się powtarzają, trzeba to skonsultować. Zwracajmy też uwagę na wagę – niepokoić może nie tylko tycie, ale także wyraźne chudnięcie bez wyraźnej przyczyny.

Tych badań nie odkładaj latami

Kolonoskopia nie jest badaniem, na które czeka się z entuzjazmem. Właśnie dlatego tak łatwo przesuwać ją „na później”. W ramach programu badań przesiewowych raka jelita grubego bezpłatna kolonoskopia przysługuje osobom w wieku 50–65 lat, które nie wykonywały jej w ciągu ostatnich 10 lat. Mogą z niej skorzystać także osoby w wieku 40–49 lat, jeśli u krewnego pierwszego stopnia rozpoznano raka jelita grubego. Skierowanie nie jest potrzebne.

Kobiety powinny pamiętać o mammografii. Bezpłatny program obejmuje obecnie panie w wieku 45–74 lata. Badanie wykonuje się standardowo co dwa lata, bez skierowania, także w mammbusach.

Mężczyźni po 50. roku życia mogą skontrolować PSA, m.in.

w ramach programu „Moje Zdrowie”. Sam wynik nie daje jednak odpowiedzi „rak czy nie rak” – powinien być oceniony przez lekarza.

Jesień to też dobry moment, by obejrzeć skórę po lecie. Czy pojawiło się nowe znamię? Czy stare zaczęło rosnąć, zmieniło kolor lub kształt, swędzi albo krwawi? Jeśli tak, warto pokazać je dermatologowi. Dermoskopia jest szybka, bezbolesna i pozwala dokładnie ocenić zmianę.

„To tylko wiek”? Niekoniecznie

Ze wzrokiem i słuchem bywa podstępnie. Pogarszają się często tak powoli, że zdążymy się przyzwyczaić. Najpierw potrzebujemy mocniejszej lampki do czytania. Potem trudniej prowadzić po zmroku. Telewizor gra coraz głośniej, a rodzina zaczyna protestować. Łatwo powiedzieć: „to starość”. Nie zawsze słusznie.

Dobry wzrok to bezpieczne schody, przejście przez ulicę i właściwa tabletką wyjęta z pudełka. Dobry słuch pozwala swobodnie rozmawiać i nie wycofywać się ze spotkań tylko dlatego, że coraz trudniej zrozumieć innych. Jeśli widzimy lub słyszymy wyraźnie gorzej, warto to sprawdzić. Dobrze dobrane okulary czy aparat słuchowy potrafią poprawić codzienne funkcjonowanie

bardziej niż niejeden „cudowny” suplement.

Zęby i kości też proszą o badanie

Do dentysty nie warto iść dopiero wtedy, gdy ból nie daje spać. W ramach NFZ dorosłym przysługuje m.in. badanie stomatologiczne i kontrole. Warto też sprawdzić protezę – jeśli uwiera albo utrudnia gryzienie, łatwo zacząć unikać części produktów i zubożyć dietę.

Nie zapominajmy o kościach. Osteoporoza może przez lata nie dawać wyraźnych objawów. Czasem pierwszym sygnałem jest dopiero złamanie po niewielkim urazie. Jeśli mamy za sobą takie złamanie, stopniowo tracimy wzrost albo zmienia się sylwetka, warto omówić z lekarzem, czy potrzebna jest densytometria.

Korzystaj z okazji, ale nie myl jej z diagnozą

Na festynach i piknikach zdrowotnych można dziś zmierzyć ciśnienie lub poziom cukru, wykonać analizę składu ciała czy ocenę ryzyka osteoporozy. Warto korzystać, ale pamiętać, że szybki pomiar nie zawsze oznacza pełną diagnostykę. Nieprawidłowy wynik powinien być impulsem do dalszej kontroli. I najważniejsze: jeśli

pojawia się krew w stolcu lub moczu, nowy guzek, nietypowe krwawienie, szybko zmieniające się znamię, niewyjaśnione chudnięcie, utrzymujący się ból albo nagłe pogorszenie wzroku czy słuchu – nie czekajmy na planowy „przegląd”. To jest moment na wizytę u lekarza.

Jesienne postanowienie: sprawdzam

Nie musimy w październiku zamieszkać w przychodni. Wystarczy kilka prostych pytań.

Kiedy ostatnio robiliśmy podstawowe badania? Czy dawno mieliśmy mierzone ciśnienie? Kiedy byliśmy u dentysty? Czy gorzej widzimy albo słyszymy? Kiedy była ostatnia mammografia lub kolonoskopia? Czy na skórze nie pojawiło się coś nowego?

Jeśli leczymy się przewlekle, warto też przejrzeć listę leków i przypomnieć sobie zalecenia lekarza.

Nie chodzi o szukanie chorób ani robienie badań na zapas. Chodzi o to, żeby ważnych rzeczy nie odkładać latami tylko dlatego, że dziś jeszcze nic nie boli. I zauważmy – to nie dotyczy tylko nas, ale też naszych bliskich, dlatego warto o tym porozmawiać w rodzinie i zachęcić do badań.

Marzena Götler, foto: magnific.com



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU W TWÓIM ZASIĘGU

Zdrowie

- Jedyny w Polsce basen solankowo – siarczkowy
- Nowoczesna przychodnia rehabilitacyjna z kąpielami w najświeższej na świecie wodzie siarczkowej.

tel.: 41 377 65 55

Relaks

- basen rekreacyjny z wodą mineralną i urządzeniami masującymi
- Profesjonalne saunarium z jacuzzi zewnętrznym i wypoczywalnią

tel.: 41 377 65 65



Baseny Mineralne Solec - Zdrój, ul. Partyzantów 18, 28-131 Solec-Zdrój, tel. 41 377 65 65, email: recepcja@basenymineralne.pl, www.basenymineralne.pl, zapraszamy 7 dni w tygodniu!

Materiał sponsorowany SIM Małopolska

SIM Małopolska w pytaniach i odpowiedziach

SIM Małopolska, czyli Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Małopolska, buduje mieszkania na wynajem o umiarkowanym czynszu. Jej udziałowcami są Skarb Państwa oraz 16 małopolskich gmin, w których powstały lub powstają inwestycje.

Aktualne informacje o naborach, regulaminach i terminach znajdują się na stronie simmalopolska.pl oraz na stronach urzędów gmin.

1. Kiedy prowadzone są nabory?

Nabory są ogłaszane przed rozpoczęciem robót budowlanych lub jako nabory uzupełniające, gdy zostają wolne lokale. Informacje pojawiają się na stronach gmin i SIM Małopolska.

2. Czy kolejność złożenia wniosku ma znaczenie?

Może mieć znaczenie, zwłaszcza gdy kilku wnioskodawców ma taką samą liczbę punktów. Warto sprawdzić regulamin konkretnego naboru.

3. Co dzieje się po złożeniu wniosku?

Po rozpatrzeniu wniosków tworzona jest lista najemców, która

uwzględnia zdobytą przez wnioskodawcę punktację, zgodną z warunkami naboru w danej gminie. Następnie osoby z listy, zgodnie z kolejnością według ilości punktów, otrzymują propozycję przydziału i są zapraszane do podpisania umowy rezerwacyjnej i wniesienia partycypacji.

4. Ile wynosi kaucja?

Kaucja wynosi 12-krotność czynszu i jest wymagana przed odbiorem kluczy.

5. Ile wynosi czynsz?

Czynsz jest ustalany dla każdej inwestycji indywidualnie przez Zgromadzenie Wspólników (Wójtowie/Burmistrzowie). Aktualnie w przedziale od 20,77 zł/m² do 23,10 zł/m².

6. Co znajduje się w kuchni i łazience w mieszkaniu SIM?

Mieszkania SIM są oddawane jako gotowe do zamieszkania, ale nieumeblowane. W kuchni przewidziano kuchenkę i zlewozmywak, a w łazience wannę lub prysznic, WC oraz umywalkę wraz z armaturą.

7. Czy dla najemców przewidziane jest miejsce parkingowe?

Tak, przewiduje się jedno miejsce parkingowe na mieszkanie.

8. Czy mieszkania SIM są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami?

Tak, wszystkie realizacje SIM Małopolska są przystosowane do osób z niepełnosprawnościami, m.in. w każdym budynku w zabudowie wielorodzinnej zaprojektowano windę.

9. Czy dla najemców są komórki lokatorskie?

W części inwestycji tak. Szczegóły należy sprawdzić dla konkretnej interesującej wnioskodawcę inwestycji.

10. Czy zasady naboru są takie same w każdej gminie?

Nie. Zasady mogą się różnić, ponieważ kryteria pierwszeństwa ustala Rada Gminy/Miasta w odpowiedniej uchwale dotyczącej naborów, na terenie której realizowana jest dana inwestycja.




WIETRZYCHOWICE

5,4 mln zł na inwestycje w gminie Wietrzychowice

Ponad 5,4 mln zł dofinansowania z programów Województwa Małopolskiego i Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021–2027 przeznaczono na inwestycje realizowane w gminie Wietrzychowice. Środki wspierają m.in. modernizację budynków publicznych, rozbudowę przedszkola oraz przebudowę drogi dojazdowej do gruntów rolnych.

Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Ryszard Pagacz odwiedził Wietrzychowice, Demblin, Miechowice Wielkie i Jadowniki Mokre, gdzie zapoznał się z postępem prac przy dofinansowanych inwestycjach.

W Wietrzychowicach trwają prace remontowe w świetlicy, obejmujące m.in. modernizację pomieszczeń i instalacji oraz montaż klimatyzacji. Wartość zadania wynosi 114 496,92 zł, a dofinansowanie z programu „Małopolskie Świetlice Wiejskie 2026” – 33 300 zł.

W Demblinie dobiegają końca prace przy modernizacji remizy OSP. Inwestycja kosztuje

591 630 zł, z czego 464 423 zł stanowią środki z Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021–2027.

W Miechowicach Wielkich prowadzona jest kompleksowa termomodernizacja budynku po byłym gimnazjum. Inwestycja obejmuje m.in. poprawę izolacji i modernizację instalacji, a także montaż fotowoltaiki i rozwiązania zwiększające dostępność obiektu. Wartość prac wynosi 1 499 370 zł, z czego 1 206 445 zł stanowi dofinansowanie.

W Wietrzychowicach modernizowany jest również budynek wielofunkcyjny. Prace obejmują termomodernizację, modernizację instalacji oraz poprawę dostępności obiektu. Wartość inwestycji wynosi 1 966 770 zł, a dofinansowanie – 1 568 221 zł.

Największym przedsięwzięciem jest rozbudowa i przebudowa budynku przedszkola. W ramach inwestycji modernizowana jest istniejąca część obiektu, powstaje jego rozbudowana część oraz nowe zagospodarowanie terenu. Zaplanowano również rozwiązania



poprawiające dostępność dla osób z niepełnosprawnościami. Wartość zadania wynosi 3 320 046,12 zł, w tym 1 837 335,68 zł stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021–2027.

W Jadownikach Mokrych przebudowywana jest 970-metrowa droga dojazdowa do gruntów rolnych w kierunku Dębowych. Koszt inwestycji wynosi 631 042 zł, z czego 315 521 zł pochodzi

z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych. Pozostałą część finansuje gmina Wietrzychowice.

W ramach wskazanych przedsięwzięć realizowane są inwestycje dotyczące przede wszystkim modernizacji obiektów publicznych, poprawy ich dostępności i efektywności energetycznej oraz rozwoju lokalnej infrastruktury.

Źródło oraz foto: UMWM w Krakowie



ZAKLICZYN

Podpisanie umów na deszczówkę

Gminy z regionu tarnowskiego, dąbrowskiego, brzeskiego i bocheńskiego otrzymały potwierdzenia otrzymania pomocy finansowej na zadania polegające na racjonalnym gospodarowaniu wodami opadowymi w ramach programu „Małopolska deszczówka 2026”. W imieniu samorządu gminy Zakliczyn umowę w Agencji Zamiejscowej UMWM w Tarnowie z wice-marszałkiem Ryszardem Pagaczem podpisali burmistrz Dawid Chrobak i skarbnik Joanna Świdorska-Mróż.

Głównym założeniem programu jest wsparcie gmin w zakresie zaopatrzenia w zbiorniki na deszczówkę dla mieszkańców. Chodzi o to, aby zatrzymywać wodę opadową lub roztopową na terenie nieruchomości, a następnie wykorzystywali zmagazynowaną wodę na cele gospodarstwa domowego i przydomowych ogrodów. Wicemarszałek Ryszard Pagacz powiedział, że to spotkanie ma wyjątkowy charakter, bo poświęcone jest bardzo ważnemu obecnie wyzwaniu, jakim jest oszczędzanie wody.

– Widzimy, że wystarczy kilka tygodni bez opadów i wszystko zaczyna usychać. Brak wody jest katastrofą. Zdajemy sobie sprawę, że projekt „Małopolska deszczówka” nie załatwi całkowicie problemu braku wody, są w tym celu są też inne programy, ale zwracamy właśnie uwagę na deficyt wody. Są okresy nadmiaru wody, ale są też coraz dłuższe okresy braku wody. Zachęcamy do tego, aby korzystać z pojawiających się możliwości gromadzenia wody, ale też zależy nam, aby wyrobić poczucie oszczędzania wody, która może służyć celom gospodarczym i ogrodniczym. Szczególnie wśród młodego pokolenia,

które żyje już w zupełnie innych warunkach – podkreślił wice-marszałek.

W subregionie tarnowskim w tym roku dofinansowania na deszczówkę otrzymały gminy Bolesław, Borzęcin, Dąbrowa Tarnowska, Gnojnik, Gręboszów, Łapanów, Mędrzechów, Olesno, Szczurowa, Trzciana, Drwinia, Ciężkowice, Gromnik, Radłów, Rzepiennik Strzyżewski, Skrzyszów, Zakliczyn, Żabno, Pleśna, Wierzchosławice i Wietrzychowice.

Program „Małopolska deszczówka” realizowany jest przez Województwo Małopolskie od

2020 roku. W latach 2020–2025 udzielono 147 dotacji na łączną kwotę przeszło 3,6 mln zł. W 2026 roku Samorząd Województwa Małopolskiego udzielił wsparcia 87 gminom na łączną kwotę blisko miliona złotych. 85 gmin otrzymało dofinansowanie na zaopatrzenie mieszkańców w zbiorniki na deszczówkę, a 2 gminy otrzymały pieniądze na zakup zbiorników do przechwytywania wody opadowej z obiektów użyteczności publicznej będących własnością samorządów.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Zakliczyn





Pawężowianki reprezentowały gminę podczas Polonijnych Dożynek w Rumunii

Koło Gospodyń Wiejskich „Cuda Wianki – Pawężowianki” z Pawężowa reprezentowało Gminę Lisia Góra podczas Polonijnych Dożynek w Nowym Sokołcu na rumuńskiej Bukowinie. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli polskich środowisk z różnych regionów Rumunii oraz gości z Polski.

Polonijne Dożynki w Nowym Sokołcu są corocznym świętem Polonii zamieszkującej Bukowinę. To okazja do spotkania przedstawicieli polskich środowisk, prezentacji lokalnych tradycji oraz wspólnego świętowania zakończenia prac polowych.

Uroczystości rozpoczęła Msza Święta z poświęceniem wienców dożynkowych

i plonów. Liturgii przewodniczył bp Robert Chrzęszcz, biskup pomocniczy Archidiecezji Krakowskiej i delegat Konferencji Episkopatu Polski ds. Duszpasterstwa Emigracji Polskiej.

Po części religijnej uczestnicy wydarzenia mogli odwiedzić stoiska prezentujące regionalne potrawy, płody rolne, rękodzieło oraz wyroby charakterystyczne dla poszczególnych regionów. Wśród wystawców znalazły się przedstawicielki Małopolskiej Izby Rolniczej – KGW „Cuda Wianki – Pawężowianki” z Pawężowa oraz KGW z Niecieczy w gminie Żabno.

Pawężowianki zaprezentowały lokalne tradycje kulinarne i dorobek swojego koła. Udział w wydarzeniu był również okazją do przedstawienia mieszkańcom Bukowiny elementów kultury ludowej

charakterystycznych dla regionu Małopolski oraz promocji Pawężowa i Gminy Lisia Góra.

Dożynkom towarzyszył koncert folklorystyczny, w którym wystąpiły zespoły polonijne z Bukowiny oraz zaproszeni artyści z Polski i Ukrainy. Program wydarzenia uzupełniły tradycyjna loteria fantowa, wspólne świętowanie i spotkania integracyjne.

Polonijne Dożynki w Nowym Sokołcu połączyły mieszkańców rumuńskiej Bukowiny, przedstawicieli polskich środowisk oraz gości z Polski. Dla uczestniczących w wydarzeniu kół gospodyń wiejskich była to okazja do wymiany doświadczeń i prezentacji tradycji kulinarnych oraz kultury ludowej.

Źródło oraz foto: UG Lisia Góra



Notatki z radiowozu

■ Potrącenie seniorki

17 sierpnia w Zakliczynie doszło do zdarzenia drogowego z udziałem pieszej. Około 70 letnia kobieta została potrącona na przejściu dla pieszych.

Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że kierujący samochodem marki Skoda, jadąc od strony Gromnika, wjechał na rondo w Zakliczynie. Podczas jego opuszczania w kierunku Tarnowa nie ustąpił pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych, w wyniku czego doszło do jej potrącenia.

Poszkodowana, około 70 letnia kobieta, doznała obrażeń wymagających hospitalizacji. Kierującym Skodą okazał się około 50 letni mieszkaniec województwa podkarpackiego.

Na miejscu policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji

w Tarnowie wykonywali czynności mające na celu dokładne wyjaśnienie okoliczności i przebiegu zdarzenia. W związku z prowadzonymi działaniami występowały czasowe utrudnienia w ruchu.

Zarówno kierujący samochodem, jak i piesza byli trzeźwi.

Źródło: KMP w Tarnowie

■ Pijany kierowca zatrzymany

20 sierpnia około godziny 1:30 policjanci Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Tarnowie prowadzili kontrolę prędkości na ul. Nowodąbrowskiej.

Funkcjonariusze zatrzymali do kontroli kierującego Citroenem, który jechał od strony Lisiej Góry w kierunku Tarnowa z prędkością 80 km/h przy obowiązującym ograniczeniu do 50 km/h.

Podczas badania trzeźwości okazało się, że około

35 letni mężczyzna miał ponad pół promila alkoholu w organizmie.

Policjanci ustalili również, że w styczniu tego roku starosta skierował wobec kierującego wniosek o sprawdzenie kwalifikacji.

W związku z kierowaniem pojazdem w stanie nietrzeźwości prowadzone będzie postępowanie karne. Wyjaśniona zostanie również kwestia jego uprawnień, natomiast sprawa dotycząca przekroczenia prędkości trafi do Referatu do spraw Wykroczeń KMP w Tarnowie.

Źródło: KMP w Tarnowie

■ Dwa poważne zdarzenia drogowe w Lisiej Górze

18 sierpnia w Lisiej Górze, w odstępie zaledwie około 10 minut, doszło do dwóch poważnych zdarzeń drogowych.

Pierwsze miało miejsce około godziny 21:30 na DK73, z Dąbrowy Tarnowskiej w kierunku Tarnowa.

Kierujący BMW najechał na łosia, który wtargnął na jezdnię. Następnie stracił panowanie nad pojazdem, zjechał na przeciwny pas i zderzył się z Volkswagensem jadącym z naprzeciwka. Volkswagen wjechał do rowu i dachował. Kierujący BMW został przetransportowany do szpitala. Jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Około 10 minut później na ul. Mieleckiej doszło do kolejnego zdarzenia z udziałem czterech samochodów. Ze wstępnych ustaleń wynika, że podczas manewru wyprzedzania Mercedes zderzył się czołowo bocznie ze Skodą jadącą z przeciwnego kierunku. Hyundai wjechał do rowu, a Volkswagen dachował.

Kierujący Mercedesem i Skodą, mężczyźni w wieku około 20 lat, zostali przewiezieni do szpitali z poważnymi obrażeniami. Pozostali uczestnicy nie wymagali hospitalizacji.



Bezpłatna mammografia w powiecie tarnowskim

Narodowy Fundusz Zdrowia zaprasza mieszkanki powiatu tarnowskiego na mammografię. W programie profilaktyki raka piersi bezpłatnie, raz na dwa lata, mogą zbadać się panie w wieku 45-74 lata. Badania są wykonywane w pracowniach stacjonarnych i w mammobusach.

Program profilaktyki raka piersi, który finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia, jest przeznaczony dla kobiet w wieku 45-74 lata. W ramach niego mogą one raz na dwa lata wykonać badanie mammograficzne. Bezpłatnie, bez skierowania, bez kolejek. Wystarczy zgłosić się do jednej z 32 pracowni stacjonarnych w regionie albo do mobilnego gabinetu – mammobusu.

Kobiety, które chcą skorzystać z programu, mogą umówić się na badanie przez centralną e-rejestrację dostępną w Internetowym Koncie Pacjenta. Po zalogowaniu się należy wybrać „E-rejestracja” >> „Umawianie wizyty” > „Umów badanie profilaktyczne”, następnie wybrać program profilaktyczny: profilaktyka raka piersi, wskazać datę i miejsce (miejscowość lub kod pocztowy), wybrać termin z propozycji i zatwierdzić.

Mammobus w powiecie tarnowskim:

- gmina Radłów:
21 września Radłów, ul. Kolejowa 7, przy Urzędzie Miejskim, godz. 10-16, tel. do rejestracji: 12 6330218, 503777651;
- gmina Rzepiennik Strzyżewski:
25 września Rzepiennik Strzyżewski 204, przy OSP, godz. 9-13, tel. do rejestracji: 58 3257602;
- gmina Wierzchosławice:
23 września Wierzchosławice 39a, przy centrum kultury, godz. 9-14, tel. do rejestracji: 58 3257602;
- gmina Żabno:
22 września Żabno, ul. Przybyszewskiego 10, parking przy hali sportowej, godz. 10-16, tel. do rejestracji: 12 6330218, 503777651.

Mammografia w Szpitalu Wojewódzkim im. Św. Łukasza SP ZOZ w Tarnowie

Zarejestrować się można internetowo przez Internetowe Konto Pacjenta (albo przez aplikację IKP), lub telefonicznie (14 631 58 62, 14 631 51 68 lub 14 631 58 31).

Źródło: Powiat Tarnowski, UM Tarnów

Droga była całkowicie zablokowana do wczesnych godzin porannych.

Na miejscu policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji

w Tarnowie prowadzili czynności mające na celu ustalenie dokładnych okoliczności i przyczyn obu zdarzeń.

Źródło oraz foto: KMP w Tarnowie



głos²⁴
TARNOWSKI

Głos Tarnowski
Miesięcznik regionalny.

www.glos24.pl

Redakcja:

tel: 12 269 90 31

e-mail:

redakcja@tarnowski.glos24.pl

Dział reklamy:

tel. 608 877 002

e-mail: r.pioro@glos24.pl

Druk: Drukarnia Polskapress
Sp. z o.o. Oddział Poligrafia
Drukarnia w Sosnowcu

Głos Tarnowski.
Miesięcznik regionalny.
ISSN 2083-6341.

Wydawca: Głos24 Media sp. z o.o.
ul. Rękawka 17, 30-535 Kraków.

Redaktor naczelny: Mateusz Łysik.

Foto: Agey, grafika: Mateusz Łysik,
Piotr Kulig

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

ogłoszenia
drobne

• WODA ŹRÓDLANA DLA TWOJEGO DOMU I FIRMY. Dostawa gratis!
tel. 886-773-658

**Szybka
Linia**
głos²⁴



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informację na Whatsappie

Zgłoś zdarzenie, ciekawą informację lub problem na Szybką Linie Głos24!



Elektryczny autobus na trasie Tarnów – Lubcza

Od 1 września pasażerowie korzystający z linii A46 Tarnów – Lubcza mogą podróżować nowym autobusem elektrycznym. Pojazd kursuje trasą przebiegającą m.in. przez Ryglice, Joniny i Kowalową. To kolejny krok w kierunku nowoczesniejszego i bardziej ekologicznego transportu publicznego w regionie.

Nowy autobus ma zapewnić pasażerom większy komfort podróży. Jego elektryczny napęd oznacza również brak emisji spalin podczas jazdy oraz cichszą pracę pojazdu. Dodatkowym udogodnieniem jest bagażnik na rowery, dzięki któremu autobus może być ciekawą opcją także dla osób planujących

rekreacyjne wycieczki po okolicy.

O wprowadzenie elektrycznego autobusu na trasę zabiegano w Kolejach Małopolskich oraz Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego. Nowy pojazd ma być również zachętą do częstszego korzystania z komunikacji zbiorowej.

Mieszkańcom przypomniana jest możliwość pozostawienia samochodów na bezpłatnych parkingach w centrach miejscowości i kontynuowania podróży autobusem. Linia A46 zapewnia połączenie Tarnowa z miejscowościami położonymi w rejonie Rygliec, dlatego dla wielu mieszkańców jest ważnym elementem codziennych dojazdów.

Źródło oraz foto: UM w Ryglicach



Wieniec z Lubczy najlepszy



Powodów do dumy nie brakuje mieszkańcom Lubczy – Nagórze. Wykonany przez nich wieniec dożynkowy zdobył pierwsze miejsce w kategorii wieńca tradycyjnego podczas Powiatowego Konkursu Wieńca Dożynkowego w Gromniku. To duże wyróżnienie dla sołectwa i Gminy Ryglice, a przede wszystkim docenienie pracy włożonej w podtrzymywanie lokalnych tradycji.

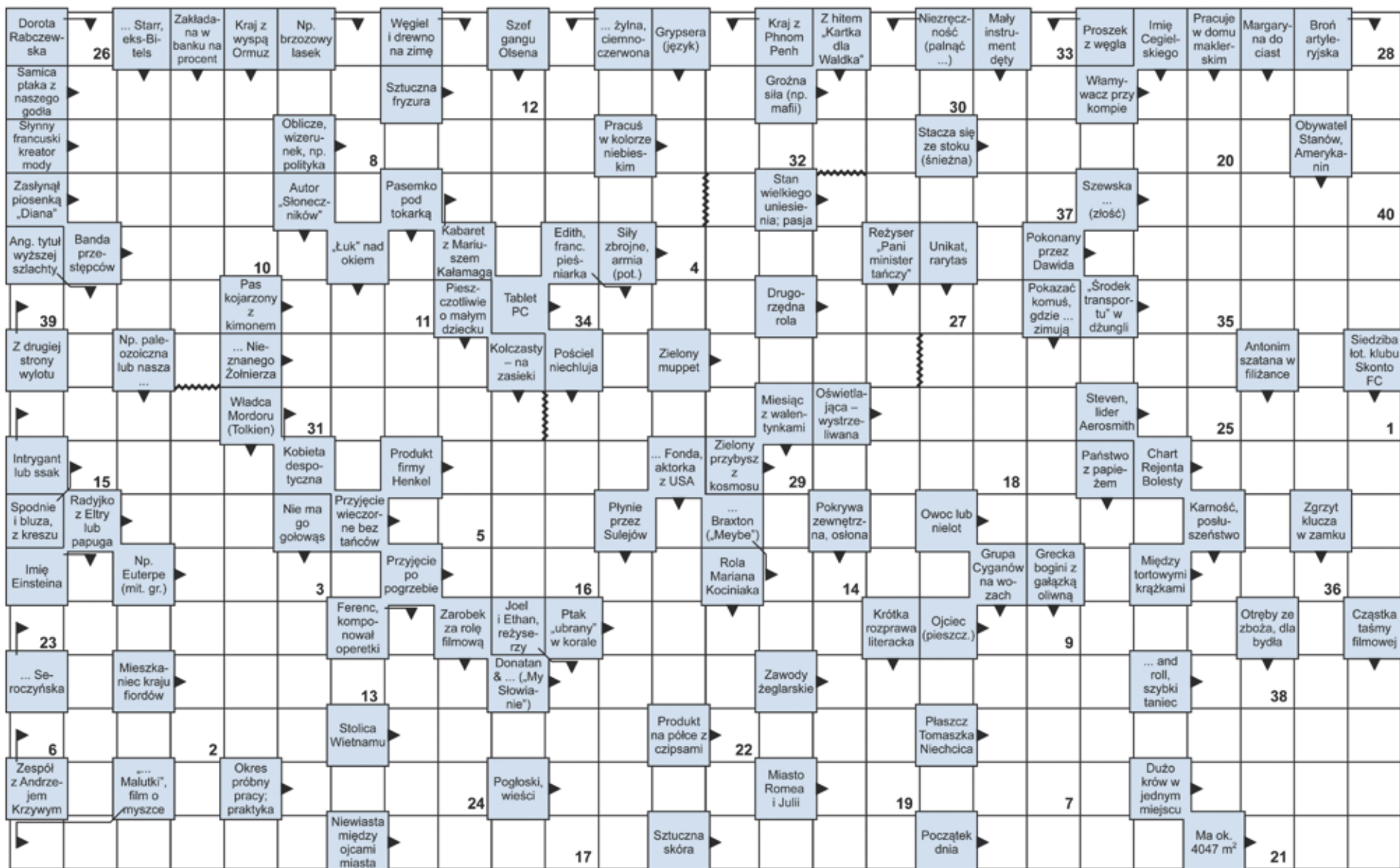
Wieniec został wykonany własnoręcznie przez mieszkańców Lubczy – Nagórza. Szczególne podziękowania należą się Adamowi Augustynowi, który wraz z mieszkańcami przygotował zwycięską kompozycję. Jury konkursu

doceniło jej tradycyjny charakter oraz ogrom pracy i zaangażowania, jakie towarzyszyły jej powstaniu.

Ważną częścią wydarzenia była również delegacja wieńcowa reprezentująca Gminę Ryglice. Jej udział był okazją do zaprezentowania lokalnych zwyczajów i pięknej tradycji dożynkowej, która od pokoleń jest obecna na terenach powiatu tarnowskiego.

Pierwsze miejsce w powiatowym konkursie jest nie tylko powodem do gratulacji, ale także dowodem na to, że mieszkańcy wciąż potrafią wspólnie pielęgnować dziedzictwo swoich miejscowości.

Źródło oraz foto: UM w Ryglicach



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 utworzą rozwiązanie - aforyzm Jacka Wejrocha.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



MEGAel®
HURTOWNIA ELEKTRYCZNA

**KLIMATYZACJA
WENTYLACJA
NARZĘDZIA**

TARNÓW, ul. Mościckiego 155
BOCHNIA, ul. 20 Stycznia 50
MIELEC, ul. Wolności 24

www.megael.pl infolinia: 801 011 115

glos24.pl

Cała
Małopolska
na jednej
stronie



BETON

Mikołajowice 220

14 650 11 50

Kamień Ogrodowy



www.bankorbet.pl

Tak wyglądała medycyna w dawnej Europie...

Współczesna medycyna opiera się na diagnostyce, badaniach klinicznych i precyzyjnych procedurach terapeutycznych. Jednak przez większą część historii Europy leczenie było mieszanką obserwacji, filozofii i przekonań o funkcjonowaniu ludzkiego ciała. W efekcie przez stulecia stosowano metody, które dziś budzą zdziwienie — od upuszczania krwi, przez toksyczne substancje, aż po eksperymentalne podejścia do leczenia ran i chorób psychicznych. Historia medycyny pokazuje, jak długi i złożony był proces przechodzenia od teorii do nauki opartej na dowodach.

Upuszczanie krwi

Jedną z najdłużej stosowanych metod leczenia w Europie było upuszczanie krwi (flebotomia). Praktyka ta wywodziła się z antycznej teorii humoralnej, rozwiniętej przez Galena, według której zdrowie człowieka zależy od równowagi czterech „humorów”: krwi, śluzu, żółci i czarnej żółci.

Wierzono, że choroba wynika z zaburzenia tej równowagi, a usunięcie części krwi może ją przywrócić. Zabieg stosowano bardzo szeroko — przy gorączkach, infekcjach, bólach głowy, a także w przypadkach zaburzeń psychicznych. Wykonywali go zarówno lekarze, jak i cyrulicy.

Jednym z najlepiej udokumentowanych przypadków historycznych jest George Washington, pierwszy prezydent Stanów Zjednoczonych. W grudniu 1799 r., podczas ciężkiej infekcji gardła, był kilkakrotnie poddawany upuszczaniu krwi. Jego leczenie obejmowało również inne ówczesne metody medyczne. Współcześnie część historyków medycyny wskazuje, że intensywna utrata krwi mogła dodatkowo osłabić organizm w ostatnich godzinach życia, choć nie jest uznawana za jedyną przyczynę zgonu.

Toksyczne substancje jako lekarstwa

Kolejnym przykładem dawnych praktyk medycznych jest stosowanie substancji, które dziś uznawane są za silnie toksyczne. Szczególnie rozpowszechniona była rtęć, wykorzystywana od XVI wieku w leczeniu kiły (syfilisu).

Jednym z pierwszych autorów opisujących tę chorobę był włoski lekarz Girolamo Fracastoro, który w dziele „Syphilis sive morbus gallicus” (1530) nadał jej nazwę i opisał jej naturę. Sama terapia rtęciowa rozwinęła się później jako

jedna z dominujących metod leczenia.

Stosowano ją w formie maści, inhalacji lub preparatów doustnych. Pacjenci często doświadczali poważnych skutków ubocznych, takich jak uszkodzenia układu nerwowego, ślinotok, drżenia czy niewydolność narządów. Mimo to terapia ta utrzymywała się w medycynie europejskiej przez kilka stuleci, zanim została zastąpiona skuteczniejszymi metodami leczenia.

„Tańcząca plaga” w Strasburgu

W lipcu 1518 r. w Strasburgu doszło do niezwykłego zjawiska, które do dziś pozostaje przedmiotem analiz historyków. Kobieta znana w źródłach jako Frau Troffea zaczęła nagle tańczyć na ulicy i nie była w stanie przestać. W krótkim czasie dołączyły do niej kolejne osoby.

W szczytowym momencie zjawisko objęło dziesiątki mieszkańców miasta. Część z nich tańczyła bez przerwy przez wiele godzin lub dni, co w niektórych przypadkach mogło prowadzić do wyczerpania organizmu, a nawet śmierci.

Władze miejskie początkowo próbowały radzić sobie z sytuacją w sposób, który dziś wydaje się paradoksalny — organizując muzykę i przestrzeń do tańca, licząc na „wyciągnięcie” zjawiska. Dopiero później wprowadzono ograniczenia zgromadzeń.

Współczesne interpretacje tego wydarzenia są różne — od zaburzeń psychogennych po czynniki środowiskowe, jednak żadna z hipotez nie została jednoznacznie potwierdzona.

Leczenie chorób psychicznych

Przez wieki choroby psychiczne w Europie były słabo rozumiane i często interpretowane w kategoriach moralnych lub fizycznych zaburzeń równowagi organizmu. W XVIII i XIX w. w wielu ośrodkach stosowano metody oparte na silnych bodźcach fizycznych.

Wśród nich znajdowały się m.in. zimne kąpiele, polewanie wodą, izolacja pacjentów oraz urządzenia mechaniczne wywołujące dezorientację lub zawroty głowy. Celem było „uspokojenie” pacjenta i przywrócenie równowagi, choć skuteczność tych metod była ograniczona, a ich stosowanie często wynikało z braku alternatyw terapeutycznych.

Od medycyny opartej na teorii do nauki opartej na dowodach

Rozwój europejskiej medycyny był procesem stopniowym, w którym przez stulecia



wspólnie obserwacje, tradycja i błędne założenia teoretyczne. Prace takich postaci jak Galen przez wieki kształtowały sposób myślenia o ciele człowieka, utrwalając modele, które przetrwały aż do epoki nowożytnej.

Dopiero rozwój anatomii, sekcji zwłok oraz metody naukowej w XVII i XVIII w. rozpoczął stopniowe odchodzenie od medycyny opartej na autorytecie na rzecz medycyny opartej na dowodach. W XIX wieku proces ten przyspieszył, prowadząc do powstania fundamentów współczesnej medycyny klinicznej.

Dziś wiele dawnych metod leczenia budzi zdziwienie, a czasem niedowierzanie. Jednak w swoim czasie były one częścią oficjalnej wiedzy medycznej i wynikały z prób zrozumienia ludzkiego organizmu przy ograniczonych narzędziach badawczych. Historia europejskiej medycyny nie jest jedynie katalogiem błędów, lecz świadectwem stopniowego rozwoju wiedzy, który doprowadził do współczesnych standardów leczenia.

Autor: Norbert Kwiatkowski Foto: Domena publiczna (Autor: Pieter Bruegel Starszy)

**Szybka
Linia**
głos24



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informacje na Whatsappe

Zgłoś zdarzenie, ciekawą informację lub problem na Szybką Linię Głos24!