

Dowód po zdrowie i urodę

W Polsce jest wiele miejscowości o charakterze leczniczym, ale tylko część z nich posiada status uzdrowiska. By go uzyskać, trzeba bowiem spełnić określone wymogi. Przede wszystkim na terenie danej gminy muszą być odpowiednie warunki klimatyczne, przyrodnicze, źródła wód mineralnych i oczywiście odpowiednia baza.

Najwięcej miejscowości o leczniczym charakterze oraz uzdrowisk znajduje się na północy i na południu naszego kraju. Obfituje w nie wybrzeże nad Bałtykiem – od Świnoujścia i Międzyzdrojów po Sopot i Juratę. Natomiast szczególne zagęszczenie uzdrowisk występuje w górskim rejonie Polski – od Sudetów i Dolnego Śląska, poprzez Małopolskę aż po Podkarpacie i Bieszczady.

Do wód jeździ się przede wszystkim po zdrowie, które poprawimy głównie dzięki zabiegom rehabilitacyjnym. Wzmocnieniu kondycji po chorobie, operacji, odniesionych urazach itp. sprzyja również leczenie klimatyczne, dlatego więc sanatoria i szpitale uzdrowiskowe powstają



Warunki naturalne niezbędne do prowadzenia lecznictwa to: właściwości lecznicze klimatu (np. lasy, morze), walory przyrodnicze i estetyczne krajobrazu, naturalne zasoby wód mineralnych, gazów i peloidów (borowin), leczniczy wpływ morza oraz inne czynniki biofizyczne środowiska, wywierające korzystny wpływ na organizm człowieka. Aby uzdrowisko pełniło należycie swoją funkcję, musi posiadać na swoim terenie: pójalnie wód mineralnych, kąpieliska (łazienki), inhalatornie, park zdrojowy. W uzdrowiskach znajdują się zwykle sanatoria oraz szpitale uzdrowiskowe, ale coraz więcej jest w takich miejscach hoteli, pensjonatów, domów wypoczynkowych oraz oczywiście obiektów kulturalnych (teatry letnie, muszle koncertowe itp.) i gastronomicznych.

w miejscach o niezwykłych walorach przyrodniczych. Góry, lasy, woda, łagodny klimat powodują, że znacznie

szybciej odzyskujemy siły i energię. Nieskażone środowisko pozytywnie wpływa na nasz organizm – spacer w sosnowym lesie to naturalna inhalacja, która ma zbawienne działanie na drogi oddechowe, podobny efekt daje spacer nadbałtycką plażą.

Natomiast wytyczone w uzdrowiskowych miejscowościach liczne szlaki turystyczne zapewniają aktywny wypoczynek, ruch na świeżym powietrzu – to przecież także korzystna dla zdrowia forma rehabilitacji oraz rekreacji.

Jadąc do uzdrowiska wspomagamy się również wodą mineralną. Wiele miejsc obfituje

w naturalne źródła i ujęcia wody leczniczej. Jest ona wykorzystywana zarówno do picia, jak i stosowana do kąpieli (np. wody zawierające siarkę lub pochodzące ze źródeł geotermalnych).

Niewątpliwie warto jechać do wód i korzystać z obfitości dóbr, jakie stworzyła natura. Można to zrobić na podstawie skierowania z Narodowego Funduszu Zdrowia, na które niestety trzeba czekać i dwa lata, można też złożyć wniosek do ZUS w ramach prewencji rentowej (tu procedura trwa kilka tygodni) lub pojechać za własne pieniądze.

Elżbieta Cegła



Uzdrowiska w Małopolsce
Krynica-Zdrój
Muszyna
Piwniczna-Zdrój
Rabka-Zdrój
Swoszowice (dzielnica Krakowa)

Szczawnica Wapienne
Wysowa-Zdrój
Żegiestów
Uzdrowiska na Podkarpaciu
Horyniec-Zdrój
Iwonicz-Zdrój
Polańczyk
Rymanów-Zdrój
Miejscowości niebędące uzdrowiskami, w których znajdują się obiekty lecznicze (sanatoryjne)
Bochnia
Krzyszowice
Kraków – rondo Matecznego
Wieliczka

ABY OTRZYMAĆ STATUS UZDROWISKA W POLSCE, DANY OBSZAR MUSI:

- posiadać złoża naturalnych surowców leczniczych o potwierdzonych właściwościach leczniczych;
- posiadać klimat o właściwościach leczniczych;
- mieć na swoim terenie zakłady lecznictwa uzdrowiskowego i urządzenia lecznictwa uzdrowiskowego;
- spełniać wymagania w stosunku do środowiska, określone w przepisach o ochronie środowiska;
- posiadać infrastrukturę techniczną w zakresie gospodarki wodno-ściekowej, energetycznej, transportu zbiorowego, usuwania odpadów.



BALNEOLOGIA

(z łac. balneum – łaźnia, z gr. lógos – słowo, nauka) – jedna z najstarszych dziedzin medycyny uzdrowiskowej, zajmująca się badaniem właściwości leczniczych wód podziemnych i borowin oraz zastosowaniem ich w lecznictwie, zwłaszcza w terapii chorób przewlekłych. Balneologia rozwijała się już w starożytności. W Grecji, Egipcie i Rzymie stosowano kąpiele wodolecznicze. Kiedy w XVIII-XIX w. wprowadzono kuracje polegające m.in. na picciu wód mineralnych i wykorzystywaniu ich do różnorodnych zabiegów, nastąpił ponowny rozkwit balneologii.

BALNEOTERAPIA

dział fizjoterapii zajmujący się zabiegami rehabilitacyjnymi wykorzystującymi wodę w różnych temperaturach, w celu leczenia schorzeń pacjenta. Przed wiekami stosowano m.in. przez Hipokratesa, rozwinęły na szeroką skalę przez Rzymian,



PIĘKNO I URODA

Dobre samopoczucie to nie tylko zdrowie, ale również siła ducha i piękno ciała. Dbaj o nie przede wszystkim kobie-

ty, ale do salonów kosmetycznych przychodzi też już coraz więcej mężczyzn. Zabiegi wykonywane przez kosmologów poprawiają wygląd

skóry i odżywiają ją, ujędrniają ciało poprzez masaże ręczne czy za pomocą różnych specjalistycznych urządzeń. Właśnie masaże ma dobroczynne działanie lecznicze – poprawia ukrwienie, dotlenia i wzmacnia ciało. Korzystnie na organizm wpływa również masaże wodny – bicz, wodospady, jacuzzi czy choćby tylko prysznic – jednocześnie łagodzi schorzenia narządów ruchu oraz odpręża i relaksuje. Warto z takich zabiegów korzystać, zwłaszcza podczas pobytu w uzdrowisku.

Nadpopradzkie uzdrowisko będzie miało park pod Basztą

Jerzy Widel
Muszyna

Urząd Gminy w Muszynie planuje jeszcze w tym roku budowę nowego miejskiego parku zdrojowego Baszta. To trzeci etap przedsięwzięcia, które powstaje dzięki współfinansowaniu przez Unię Europejską w ramach Małopolskiego Re-

gionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007 – 2013. Całkowity koszt stworzenia parku wynosi 6,6 mln złotych, większość wydatków pokryją fundusze unijne.

W trakcie prac powstanie między innymi plac wejściowy z ogólnodostępną pijalnią wód mineralnych. – Trwają roboty na lewym brzegu potoku

Szczawnik – mówi burmistrz Muszyny Jan Golba. – Już można zobaczyć wyłaniające się ścieżki spacerowe przyszłego parku seniora.

W dalszej kolejności zostaną zainstalowane dwie stylowe altany wypoczynkowe. Trwa remont pijalni i układanie chodników, wytyczanie ścieżek rowerowych, zdrowia i boisk do gier zespołowych. W planach jest jeszcze nowy parking.

Wszystkie prace budowlane mają zakończyć się w październiku. Do końca roku, po drugiej stronie wzgórza – od strony uzdrowiska Złockie – zostanie zmodernizowany parking i ciągi spacerowe z oświetleniem ulic Zielonej i Nowej.

Całe przedsięwzięcie parkowe rozłożono na trzy etapy. W zeszłym roku zainstalowano już oświetlenie głównego punktu parku – ruin wiekowej baszty. Wybudowano również trzy kładki pieszo-rowerowe na potoku Szczawnik.



WIZUALIZACJA BIURA PROJEKTOWEGO ARCHIMEGA

Nad potokiem Szczawnik powstaje nowy park zdrojowy

Uzdrowiska w dobrym wydaniu

Nasze uzdrowiska słyną ze wspaniałego krajobrazu, a przede wszystkim z niepowtarzalnych i różnorodnych surowców leczniczych. Coraz szersza jest również oferta lecznicza, rekreacyjna, spa&wellness, coraz nowocześniejsza baza. Wysoka jakość usług, dobra opieka medyczna, przystępne ceny zachęcają rzeszę gości do odwiedzania kurortów również na południu Polski.

Ich dalszemu rozwojowi sprzyja wspólne działanie wszystkich gmin, należących do Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych w Polsce. To nie tylko reprezentacja i promocja, ale przede wszystkim walka o wspólne dobro ku zadowoleniu mieszkańców i kuracjuszy. To obrona i popieranie wspólnych interesów w parlamencie, rządzie, u władz samorządowych, m.in. poprzez zmiany w przepisach, dzięki którym uzdrowiska będą pod szczególną ochroną, bo są to miejsca szczególnej rangi. Członkowie stowarzyszenia współpracują też z podobnymi międzynarodowymi organizacjami oraz poszczególnymi miejscowościami, wymieniając się doświadczeniami i popularyzując w ten sposób polskie kurorty za granicą.



W Polsce są 44 uzdrowiska posiadające specjalny status oraz prawie 70 miejscowości o szczególnych walorach, dzięki którym może być przyznany status uzdrowiska. W marcu 1991 r. powstało Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych w Polsce, które wówczas liczyło 21 członków. Dziś do stowarzyszenia należą 34 gminy uzdrowiskowe.

Wygrywamy jakością i ceną

Mówi Jan Golba, przewodniczący zarządu Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych w Polsce, burmistrz Muszyny



Polska jest jednym z nielicznych krajów, gdzie zachowało się tzw. klasyczne leczenie uzdrowiskowe, prowadzone w oparciu o wody lecznicze. Europa (poza Niemcami, Szwajcarią, częściowo Francją i Słowacją oraz Austrią) odeszła od tego na rzecz spa, uzupełnianego jedynie leczeniem uzdrowiskowym. Na Starym Kontynencie (szczególnie na Węgrzech, w Hiszpanii, Włoszech, Francji, Austrii, Czechach) uzdrowiska to wielkie kompleksy termalne albo wielkie centra turystyki, spa, wellness, rekreacji, medical spa i rozrywki. To kurorty, w których odbywają się wielkie wydarzenia kulturalne (koncerty gwiazd, festiwale muzyczne i filmowe), sportowe, konferencje (np. Davos), zjazdy polityków. To ekskluzywne miejscowości wypoczynkowe, ale też miejscowości pozbawione wyra-

zu i charakteru. Na tym tle polskie uzdrowiska ze swoim produktem wcale nie stoją na straconej pozycji, bo wciąż mają bogatą ofertę leczniczą, a turystyczną, spa, wellness, beauty dorównujemy – w wielu przypadkach nawet przebijamy – ofertę kurortów europejskich. Jednak pomimo zainwestowania w ostatnich latach prawie 1 mld zł w infrastrukturę uzdrowiskową i turystyczną, wciąż w tym zakresie przegrywamy z kurortami europejskimi. Przegrywamy także dostępnością komunikacyjną (autostrady, drogi szybkiego ruchu, lotniska). Wygrywamy natomiast osobliwym produktem (leczenie uzdrowiskowe), jakością i ceną usług leczniczych, kwalifikacjami personelu służby zdrowia. Dzięki temu polskie kurorty w miarę dobrze konkurują z europejskimi.

Muszyna

Miasto i Gmina Uzdrawiskowa Muszyna to malowniczy, górski zakątek Małopolski, w którym ponad 700 lat historii przeplata się z naturalnym bogactwem lasów i wód mineralnych. Niegdyś biskupie „Państwo Muszyńskie” stojące na straży granic, dzisiaj spokojne uzdrowisko i brama łącząca Polskę z krajami południowej Europy – dzięki dogodnej infrastrukturze do sąsiedniej Słowacji można udać się pieszo, rowerem, samochodem lub pociągiem.

Do Muszyny warto przyjechać przede wszystkim po zdrowie i wypoczynek. Dobrze wyposażone sanatoria i ośrodki wypoczynkowe w profesjonalny sposób zajmują się odnową ciała i ducha. Tylko tutaj w pijalniach oraz przy licznych ujęciach wód mineralnych można całkowicie za darmo delektować się szczawami wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowymi.

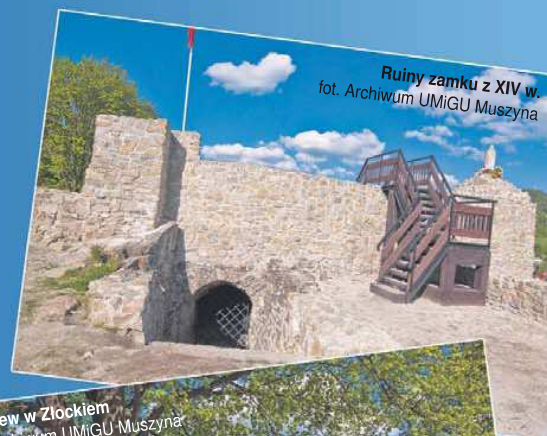
Aktywnym turystom Muszyna oferuje łagodne, urokliwie wytyczone szlaki piesze Beskidu Sądeckiego, możliwość przejażdżek konnych zarówno bryczkami jak i wierzchem, korty tenisowe, kryte baseny, miasteczko wodne, skatepark i boiska sportowe. W Muszynie rozpoczyna się „Karpacki Szlak Rowerowy” oraz „Transgraniczny Szlak Rowerowy”. Zimą, długo utrzymująca się pokrywa śnieżna oraz wyciągi narciarskie w Powroźniku, Żegiestowie, Złockiem i w Szczawniku stacja narciarska „Dwie Doliny Muszyna-Wierchomla” stwarzają bardzo dobre warunki do uprawiania narciarstwa zjazdowego i biegowego.

Muszyna proponuje bliski kontakt z nienaruszoną przyrodą. Ścieżka dydaktyczna rezerwatu „Las Lipowy Obrożyńska” wytyczona jest w jednym z najcenniejszych kompleksów lasu liściastego na terenie Beskidów. Jego drzewostan uważany jest za relikwiny polodowcowego optimum klimatycznego, okresu atlantyckiego (ok. 4000-2000 lat p. n. e.). Największa i najefektowniejsza w Polsce, a także rzadko spotykana w Europie, mofeta znajduje się na dnie bagnistego potoku w Złockiem. Tutaj w kilkunastu punktach, na powierzchni około 25 m², wydobywają się nieustannie w dzień i w nocy różnej wielkości i ze zmienną częstotliwością bąble CO₂.

O bogatej historii Muszyny świadczą zbiory muzealne i liczne zabytki. Ruiny XIV-wiecznego zamku na górze Baszta, u której podnóża znajduje się podzamkowy zespół dworski, strzegący dostępu do miasta obronny barokowy kościół, 10 łemkowskich cerkwi – w tym jedna najstarsza w całej południowej Polsce.

Urząd Miasta i Gminy Uzdrawiskowej Muszyna
Rynek 31, 33-370 Muszyna
tel. +48 (18) 4714009, fax +48 (18) 4777921
gmina@muszyna.pl
www.muszyna.pl

Centrum Informacji Turystycznej
ul. Krzywa 1, 33-370 Muszyna
tel. +48 (18) 5349161
fax +48 (18) 5349160
cit@muszyna.pl



Ruiny zamku z XIV w.
fot. Archiwum UMIGU Muszyna

Cerkiew w Złockiem
fot. Archiwum UMIGU Muszyna



Pijalnia Antoni
fot. Archiwum UMIGU Muszyna



Kompleks Rekreacji Wodnej
na Zapopradziu
fot. Andrzej Klimkowski



Fala termiczna
fot. Hotel Beata



Relaks w wodzie
fot. Hotel Klimek SPA



Kadra na ME

Od 23 września do 2 października Serbia będzie gospodarzem finałów mistrzostw Europy w siatkówce kobiet. Selekcyjner Alojzy Świderek powołał szeroką kadrę. Znalazły się w niej: Milena Radecka, Agnieszka Bednarek-Kasza i Kinga Kasprzak (wszystkie Muszynianka), Anna Podolec (Dinamo Bukareszt), Paulina Maj, Katarzyna Konieczna, Magdalena Saad i Izabela Belcik (wszystkie Trefl Sopot), Karolina Kosek i Anita Kwiatkowska (obie Budowlani Łódź), Berenika Okuniewska (Scavolini Pesaro), Klaudia Kaczorowska, Joanna Wołosz, Sylwia Pelc, Karolina Ciaszkiewicz i Gabriela Wójtowicz (Aluprof Bielsko-Biała), Katarzyna Jaszewska i Zuzanna Efimienko (Gwardia Wrocław), Katarzyna Skowrońska-Dolata (Evergrande – Chiny), Aleksandra Kruk (AZS Białystok), Katarzyna Skorupa (Urbino – Włochy) i Krystyna Strasz (MKS Dąbrowa Górnicza). Główną bazą przygotowań Polek do championatu będzie Szczyrk. Natomiast rywalkami grupowymi w ME będą ekipy Czech, Izraela i Rumunii. Natomiast w trakcie przygotowań polskie siatkarki zagrają sparingi m.in. z Rosją, Słowacją i Chorwacją.

(bat)