

Uroki pobytu w uzdrowisku „Muszyna”

Muszyna 28.03-19.04.2013r.



Osobom planującym kurację leczniczą w górach, z czystym sercem polecam uzdrowisko „Muszyna”, specjalizujące się w rehabilitacji układu oddechowego, krążenia, pokarmowego i ruchowego. Aby otrzymać skierowanie, należy udać się do lekarza, który w oparciu o rodzaj schorzenia wypełni i wyśle wniosek do NFZ. Po kilkunastu miesiącach oczekiwania można pakować walizkę i wyruszać w Beskid Sądecki. Są również inne formy pobytu, na przykład rehabilitacyjne wczasy. Wszelkie informacje można uzyskać na stronie internetowej uzdrowiska:

<http://www.izc.pl/muszyna/>

Do Muszyny pojechałam dzień wcześniej autobusem relacji Katowice-Krynica przez Chrzanów, Kraków i Nowy Sącz, a 10 km z Krynicy do Muszyny pokonałam komunikacją miejską. Cieszyłam się, że kuracja poprawiająca moje zdrowie i kalendarzowa wiosna sprawia, że będzie to dla mnie dobrze spędzony czas.

Już w drodze okazało się, że na wiosenną aurę muszę jeszcze poczekać, bo zima w Beskidzie trzymała mocno.



Z rynku do „Muszyny” jest około kilometra, nie było sensu taszczyć tak daleko ciężkiej torby. Podjechałam więc taksówką numer 1 pana Romana, który teraz i w ostatnim dniu okazał mnie i koleżankom wiele uprzejmości.

Pierwszy nocleg miałam wstępnie zarezerwowany u pana Hansa, który mieszka przy Piłsudskiego 80a, od miesiąca trzymał dla mnie miejsce. Jednak szczęśliwie okazało się, że w „Muszynie” jest już wolny pokój więc zostawiłam rzeczy i w pierwszej kolejności wybrałam się na spacer do pana Hansa, aby podziękować mu za gwarancję noclegu. Przed jego domem stoi ciekawa postać.



Uzdrowisko „Muszyna” położone jest na stoku Suchej Góry obok bratniej „Korony”. Swoje istnienie zawdzięcza krakowskiemu lekarzowi Sewerynowi Mściwujewskiemu (1880-1944), który tu zamieszkał z rodziną i wiele dobrego uczynił dla mieszkańców Muszyny i okalających ją przysiółków.

Doktor Seweryn Mściwujewski z żoną Wandą,



„Muszyna” w zimowej szacie.



Pięciopiętrowy budynek składa się z części hotelowej i zabiegowej. Na wysokim parterze jest recepcja, gabinet lekarski, sala gimnastyczna i basen. Od lewej strony pani Elżbieta - w jej recepcji otrzymamy pomoc we wszystkich bieżących sprawach.



W gabinecie lekarskim zatroszczą się o nas pielęgniarki, tu jedna z nich - pani Monika.



Na sali gimnastycznej instruktorki prowadzą gimnastykę indywidualną i grupową.



Na basenie.



Instruktor pan Bogdan zadba o naszą kondycję i odpowiednią temperaturę wody.



Czekały na nas ładnie urządzone pokoje, apartamenty i studia - wszystkie z łazienką, balkonem, telefonem, telewizorem i dostępem do Internetu. Jest również sala spotkań, gabinet urody, kawiarnia i na każdym piętrze hol z zawsze sprawną windą.

Prezesem uzdrowiska jest pani Renata Maślanka, a częścią hotelową zarządza pani Jowita Hojniak.



Gabinety rehabilitacyjne znajdują się na trzech kondygnacjach. Zakres kuracji jest w nich bardzo bogaty:

Balneologia: kąpiel solankowa, inhalacja, okłady borowinowe;

Hydroterapia: bicze szkockie, natrysk płaszczowy, masaż podwodny i wirowy, kąpiel perełkowa;

Fizykoterapia: elektrostymulacje, prądy Tens, HV, Trabert, Kotza, diadynamiczne, interferencyjne, galwaniczne, lampa solux, światło spolaryzowane, laser biostymulacyjny, pole magnetyczne, ultradźwięki i fonoforeza;

Kinezyterapia: terapia manualna i metody neuromobilizacji;

Masaże: klasyczny, mechaniczny i limfatyczny;

Termoterapia: termożele, drenaż limfatyczny i krioterapia,

Basen: gimnastyka w wodzie.

Wszystkie mają na celu wzmacnianie organizmu i minimalizowanie stanów zapalnych. Na moim turnusie najmłodsza kuracjuszka miała 20 lat, najstarsza 82.

W pierwszym dniu każdy kuracjusz jest zbadany i lekarz zapisuje mu zabiegi. Mnie pani doktor skierowała na okłady z plastrów borowinowych, inhalacje solankowe, prądy Tens, naświetlenia lampą solux i masaż kręgosłupa. Każdego dnia miałam 3 lub 4 zabiegi, łącznie 72, a pozostały czas do swojej dyspozycji.

Pani Dorotka odpowiedzialna była za inhalacje solankowe, masaż mechaniczny, bicze szkockie i pola magnetyczne.



To jej królestwo.



Bicze szkockie masują ciało uderzeniami strumienia wody naprzemiennie ciepłej i zimnej pod ciśnieniem 1,5-3 atmosfer.



Druga pani Dorota - aplikuje kąpiele i plastry borowinowe.
Wszystkie zabiegi są odnotowane na liście zbiorowej i na indywidualnych kartach, które przynosimy ze sobą.



Domeną pani Elżbiety jest fizykoterapia, między innymi elektrostymulacje, prądy, naświetlenia i laser.



Godne uznania jest, że te trzy rehabilitantki, oprócz umiejętności obsługi uzdrawiających urządzeń, potrafiły świetnie zorganizować porę zabiegów i ze wszystkim zdążyć na czas.

Pan Jurek - jego specjalnością jest masaż. Pracuje na najniższej kondygnacji uzdrowiska, ale z przyjemnością do niego schodziłam, gdyż podczas kuracji mogłam posłuchać muzyki i tych utworów, które najbardziej lubię.



Od pierwszych dni pobytu nie sposób było nie zauważyć, że w każdym miejscu uzdrowiska panuje porządek i wszystko tu chodzi jak w przystawionym zegarku. Cały personel perfekcyjnie wypełniał swe obowiązki i pracował dla nas sumiennie. Serdeczna obsługa pań rehabilitantek, pań z recepcji, pań pokojówek, kelnerów i kelnerów oraz instruktorów na sali gimnastycznej i basenie sprawiała, że było mi tu pod każdym względem dobrze.

Słowa uznania mam również dla pań zatrudnionych w kuchni. Serwowane śniadania, obiady i kolacje były pod kierunkiem pani Stasi z sercem przygotowane, urozmaicone i estetycznie podane. Z apetytem zjadałam posiłki. Na śniadania była zawsze zupa mleczna i oprócz tego wędlina, ser, masło, sałata lub inne dodatki, herbata z cytryną. Na obiad smaczne zupy, mięsa i ryby, surówki i domowy kompot plus jabłko, pomarańcza lub banan. Kolacja była zawsze na gorąco, na przykład fasolka po bretońsku, pierogi, bigos lub naleśniki i również szynka, masło, dodatki i co warto podkreślić wypieki domowej roboty: serniki, ciastka francuskie i drożdżówki.

Dla pań z kuchni było to nie lada wyzwanie, gdyż codziennie przygotowywały jadłospis dla trzech różnych diet. Nie było głodnego. Jeśli ktoś nie zjadł, mógł zabrać do pokoju, co nie zawsze jest mile widziane w innych ośrodkach.

To te sympatyczne panie.



Zosia i Michał dziś na kolację poczęstują nas lampką czerwonego wina.
Pan Michał jest na jadalni kelnerem, a od 17-tej obsługuje kawiarnię.



Zawsze życzliwa Krysia. Powiedziała mi na ucho, że kocha swoją pracę.



Błysk w kuchni. Niezatrudnionym wstęp wzbroniony, ja stanęłam tylko na progu.



Wyszukane dania mieliśmy również w dni świąteczne. Połączono wtedy stoły jak na weselu i wszyscy razem przy świecach celebrowaliśmy wielkanocny czas.



Świąteczne śniadanie - w wazie biały żurek, a na talerzach inne smakołyki.



Panie pokojówki dbały o czystość. Znam jedynie imię Gieni, to ta uśmiechnięta buźka z lewej strony.



Kultura i spokój, punktualnie przeprowadzane zabiegi, idealne warunki do odpoczynku oraz troska o wyżywienie, składają się na wysoki poziom tego uzdrowiska.

Podczas spaceru byliśmy również zobligowani do degustacji wody mineralnej w pijalni „Milusia”. Zawiera ona lecznicze szczawy wodorowęglanowe z domieszką sodu, wapnia, żelaza i jest bardziej intensywna w smaku niż deserowa „Muszynianka”, którą przetwarza z muszyńskich źródeł i wysyła w Polskę osiem rozlewni. Oprócz Milusi jest tu również pijalnia Antoni, Cechini, Piotr, Anna i Grunwald. Mieliśmy też niedaleko sklep ze słowackimi potrawinami.

W uzdrowisku organizowane były recitale muzyczne i wieczorki taneczne oraz wielotematyczne kiermasze: akcesoriów medycznych, kosmetyków, góralskich wyrobów rękodzielniczych i biżuterii.



Przez pierwszą połowę turnusu niska temperatura, pochmurne niebo, porywisty wiatr i padający deszcz lub śnieg nie zachęcały do dalszych wycieczek więc te punkty odłożyłam na lepszy czas. Z nadzieją na słoneczną wiosnę zażywałam górskiego powietrza na spacerach i odpoczywałam przy książce Reginy Brett. Najbliższa okolica to dolina Popradu, Szczawnika i Muszynki, panorama miasta i wzgórz Beskidu Sądeckiego. Widok z mojego pokoju.



Najbardziej lubiłam siadać na balkonie i patrzeć na wiecznie czerwony dereń, działał na mnie rozweselająco.



Poprad - 100 metrów od „Muszyny”, a wzdłuż rzeki ciągnie się spacerowa promenada do Leluchowa.



Tuż nad sanatorium wybudowano Park Zdrojowy, który zaprojektowano w pięciu ogrodach tematycznych: Dotykowym, Smakowym, Wzrokowym, Zapachowym i Dźwięku. W każdym z nich postawiono tablicę informacyjną (również w alfabecie Braille'a) o gatunkach roślin, które są tu zasadzane w kolejnych porach roku. Jeśli warunki klimatyczne okażą się przyjazne, park będzie niezwykłym miejscem zmysłowych doznań kuracjuszy. Płynie tu strumyk szemrzący, wytyczone są alejki spacerowe, ustawione ławki i altanki oraz przyrządy do ćwiczeń. W centralnym punkcie parku wzniesiono wieżę widokową, z której podziwiać można panoramę Muszyny, okoliczne wzgórza a nawet Tatry.





Wdrapałam się na niewysoki cypel Koziejówki zwany Basztą i obejrzałam pozostałości biskupiego zamku, wspomnienie XIV-wiecznej historii. W okresie świetności twierdza składała się z kilkupiętrowej wieży, dziedzińca ze studnią, dworu mieszkalnego i składu amunicji. Zamek był punktem obronnym i celnym na kupieckim szlaku wiodącym doliną Popradu na Węgry. Do dziś przetrwały resztki murów i wieży. Krążą też legendy o Królu Muskacie, skarbach, zaklętym wojsku, studni, czarnym wirze i mądrym bacy.



Historyczną ilustracją miasta jest barokowy kościół św. Józefa i zespół domów mieszczkańskich z XIX i XX wieku ciągnących się wzdłuż ulicy Kościelnej.



Zabytkowe są również kapliczki św. Jana Nepomucena i św. Floriana na rynku. Święty Nepomucen chroni mieszkańców przed powodzią, a święty Florian przed pożarami.



Odwiedziłam podzamkowy zajazd dworski, w którym mieści się Muzeum Regionalne. Wystawiono tu setki eksponatów w Gabinetce Starosty, Izbie Mieszczańskiej i Kuchni Łemkowskiej.



Amatorom dalszych wycieczek pan Bogdan - instruktor na basenie i animator rozrywki w jednej osobie, przy współpracy z biurem turystycznym Vector, organizuje wyjazdy do wód termalnych na Słowacji i Węgrzech oraz krajoznawcze między innymi do Zakopanego, Nowego Sącza i na Jaworzynę Krynicką. Ja wybrałam się na wycieczkę szlakiem architektury drewnianej i podziwiałam połemkowskie cerkwie w Powroźniku, Jastrzębiku i Szczawniku. Większość z nich została przemianowana na kościoły rzymskokatolickie. Najstarsza, bo z 1600 roku jest piękna cerkiew w Powroźniku.



Cerkiew pod wezwaniem Św. Łukasza w Jastrzębiku z 1856 roku.



Cerkiew św. Dymitra w Szczawniku z 1841 roku.



Blisko cerkwi mieszka Gabryś, która wykonuje rozmaite ozdoby i sprzedaje je, aby zarobić grosiki na własne potrzeby. Zobaczyłam w jej ogrodzie piękne krokusy.



Po drodze.



W dnie bagnistego potoku Złockiego jest największa w Polsce mofeta imienia profesora Henryka Świdzińskiego, na której odbywa się powierzchniowa eskalacja dwutlenku węgla. Na pokrytym wodą obszarze widoczne są wydobywające się nieustannie z licznych i głębokich szczelin intensywne bąble gazu.



W sezonie letnim Muszyna zaprasza na festyn „Nad Popradem”, "Noc Świętojańska" i „Święto Wód Mineralnych" oraz do ośrodka rekreacyjnego na baseny i zjeżdżalnie. Są 100 metrów od „Muszyny”.



Zimą można wypożyczyć łyżwy i pojeździć na pobliskim lodowisku.



W centrum miasta dzieci i młodzież uczą się w zespole szkół: podstawowej, gimnazjum, liceum ogólnokształcącym i technikum żywienia. Plac zabaw i zielone boisko podczas przerwy.



Przy szkole wybudowano halę sportową - Muszyna jest kolebką pierwszoligowego kobiecego klubu siatkówki „Muszynianka”. Tu odbywają się treningi i mecze.



Zawodniczki jeżdżą dobrymi samochodami, a na masce każdego z nich jest zdjęcie właścicielki. Sponsorem klubu jest firma Fakro (produkcja okien), bank BPS i wytwórnia wody mineralnej „Muszynianka”.



Wielbiciele muzyki przyjemnie spędzą czas na koncertach. Do „Muszyny” przyjechał Volodymyr Gaidychuk i pięknie nam zagrał utwory Vivaldiego, Haydna Chopina i Straussa.



Włodzimierz zazwyczaj występuje w duecie akordeonowym z bratem Janem. Obaj ukończyli Akademię Muzyczną w Kijowie. Zdobywają nagrody w konkursach organizowanych na Ukrainie, w Polsce i Niemczech.

W jego wykonaniu fuga d-moll J.S. Bacha:

http://www.youtube.com/watch?v=nryp3F76_VU

Strona internetowa:

<http://vivace.jimdo.com/>

Zagrał również przepiękne Adagio i po recitalu nareszcie dowiedziałam się, że autorem tej kompozycji jest Tomaso Albinoni:

<http://www.youtube.com/watch?v=Su1BozJLnUO>

Występ grupy niewidomych „Cantito” - zespół tworzą studenci krakowskich uczelni. Prezentację polskich ballad wokaliści przeplatali wesołymi anegdotami. Tak śpiewają:

<http://www.youtube.com/watch?v=xufsxjTICxk>

Strona w sieci:

<http://www.cantito.pl/>



Muszyzna nocą.



Występ zespołu tańca klasycznego "Miniatury" z Krynicy zachwyił mnie bogatym repertuarem i pięknymi strojami.

Fragmnet występu:

<http://www.youtube.com/watch?v=R7oujowE8Iw>

Strona w sieci:

<http://www.krynica-zdroj.pl/miniatury/index.html>





Miłośnicy poezji przyjemnie spędzą czas na wieczorach autorskich w Bibliotece Miejskiej, na przykład z rodowitym muszyniakiem Adamem Ziemiannym, a zwawcy sztuki mogą wybrać się na wernisaż zorganizowany w Muzeum Regionalnym.

Dobrze się dzieje panie Sewerynie w Muszynie. Żywo pielęgnowane są tradycje, które pan zapoczątkował w zakresie lecznictwa, rozkwita miasto kulturalnie. A pana wnuczka Bożena Mściwujewska-Kruk rodzinny dom rozbudowała i nazwała go „Wanda” od imienia babci. Jest również redaktorem naczelnym „Almanachu Muszyny” i corocznie organizuje w ogrodzie tej willi niezwykle artystyczne spotkania.

Willa „Wanda” i w niej sklepik z dobrymi lodami.



Moja „Muszyna” już wiosennie.



Widok z Parku Zdrojowego na Złockie - dzielnicę Muszyny.



Pozdrawiam serdecznie personel „Muszyny” oraz wszystkie pozostałe osoby, które miałam przyjemność poznać i miło z nimi spędzić czas. Życzę Wam dużo dobrego zdrowia i szczęścia.

Renata Bednarz - Zielona Gałązka

