



ISSN 1509 - 393X

Miesięcznik Samorządowy

# GAZETA FRYSZTACKA

Chytrówka - Cieszyna - Frysztań - Glinik Dolny - Glinik Górny - Glinik Średni - Gogołów  
Huta Gogołowska - Kobyła - Lubla - Pułanki - Stępina - Twierdza - Widacz

Listopad 2004 Rok VI Nr 24/46

Cena 1,50 zł (VAT 0%)

# To już 5 lat!!!

W numerze: 20-lecie nadania im. Gen. Kruszeńskiego SP w Gogołowie  
Ćwierćwiecze Domu Opieki Społecznej w Gliniku Dolnym  
11 listopada - Dzień Niepodległości • Sport • Wydarzenia kulturalne





Pięć lat dla niektórych to wieczność a dla innych to tylko chwila. Dla nas - Redakcji Gazety Frysztackiej, były to lata ciężkiej pracy, aby sprostać wymaganiom Czytelników. Był to czas bardzo dobrych numerów gazety, a także i numerów gorszych. Ogólnie jesteśmy z Wami już pięć lat i to jest naszym sukcesem. Są w naszym społeczeństwie, nie tylko gminnym ludzie, których można nazwać wiecznie niezadowolonymi z wszystkiego. To tacy, o których mówię że „ma swoje zdanie ale się z nim nie zgadza”. Dla tych zawsze w Gazecie jest wiele błędów i mają uwagi nawet co do składu Redakcji. Ale kochani czytelnicy, nie przejmujcie się takimi ludźmi wiecznie szukającymi „dziury w całym” oni też są potrzebni (ale po co?). W głównej mierze ludzie, którzy krytykują Gazetę Frysztacką nigdy nie napisali dla niej ani słowa, a przecież apelujemy (może nie w każdym numerze ale bardzo często) o pomoc w redagowaniu poszczególnych numerów. Pozostajemy dalej sami w tym co robimy, krytykowani na przystankach, podczas spotkań malkontentów, czy też innych. Czasami, podczas spotkań redakcji, budzi się w nas chęć, aby to wszystko rzucić. Kiedy do naszych uszu dochodzą głosy krytyki, ale nie twórczej, z chęci pomocy, lecz z zawiści. Wówczas nawet tak zahartowanej grupie redakcyjnej podnosi się ciśnienie bez wieczornej kawy. Niewątpliwie jest to dużym obciążeniem dla naszego czasu, którego nie mamy za wiele, gdyż każdy z nas jest czynny zawodowo i poświęca się swoim obowiązkom. Nie słyszałem z ust członków redakcji, aby nie mogli przyjść na spotkanie, aby przygotować nowy numer czasopisma. Niejednokrotnie jest to zarwana noc poświęcona redagowaniu artykułu, sprawdzaniu numeru gotowego do druku. Za pracę z tak wspaniałym Zespołem Redakcyjnym z okazji 5-

lecia istnienia serdecznie dziękuję.

Przed oczami mam jeszcze pierwsze spotkanie grupy założycielskiej Gazety Frysztackiej. Nawet w najśmielszych marzeniach, przyjmując wyzwanie zostania Redaktorem Naczelnym nie przypuszczałem, że dotrzymy tak wspaniałego jubileuszu w prawie nie zmienionym składzie. Jak pamiętacie, drodzy czytelnicy, pierwsze numery były czarno białe, brakowało kolorowych zdjęć, teraz to wszystko już jest. Redakcja okrzepla stała się bardziej profesjonalna. Podczas spotkań redakcji wracamy ciągle do jednego tematu: braku młodzieży w naszym składzie, oraz braku w GF ich spostrzeżeń, przemyśleń na tematy współczesnego świata - Europy, Polski, czy naszej małej Ojczyzny jaką jest Gmina Frysztak. Może to trzeba mieć więcej lat, aby pisać o problemach młodych ludzi, bo oni sami tego nie chcą robić. Tu trzeba się trochę poświęcić, a co powiedzą koleżanki i koleżdy, przecież to ogromny obciążenie. Lepiej pozostać na ławkach przystanków czy też rynku naszego małego miasteczka. To tu można sypnąć wiązaną za staruszką, że gdzieś lezie i przeszkadza w picciu „wiśniowego dzbana” czy „leż soltysa”. To tu jest aprobata koleżanek, kiedy młodzieniec potrafi samochodem rodziców nawrócić z piskiem opon o 2 nad ranem (a tak naprawdę to gdzie są rodzice tych młodych ludzi niejednokrotnie gimnazjalistów że nie zainteresują się swoimi pociechami których nie ma w domu po 20). Mamy pretensje do szkoły i do kościoła, że nie można spokojnie wieczorami wyjść na spacer, aby nie spotkać się z pijaną młodzieżą. Sami jednak niewiele robimy w tej kwestii ze swoimi pociechami, a wręcz odwrotnie, za cichym przyzwoleniem pozwalamy na wiele własnemu dziecku „przecież on jak się wyszaleje, to jest w domu spokojniejszy”. A może jest to ogólne znieczulenie i marazm w naszym społeczeństwie, że oszukujemy się nawzajem. Syn czy córka oszukuje rodziców, że idzie do kościoła, a mszę spędza na murze czy parapacie okna wystawowego sklepu. Jest to uczenie oszukiwania nawet siebie. Nie mam odwagi powiedzieć, że nie idę, więc idę i mnie nie ma. Takie przykłady w naszym społeczeństwie można mnożyć. Takich pytań bez odpowiedzi postawić można wiele, ale czy to coś zmieni w zachowaniu

się młodego pokolenia i ich rodziców. Jeżeli chociaż jedna osoba zastanowi się i zmieni swoje zachowanie albo rodzic styl wychowania, to uważam, że jest to już bardzo dużo. Dlatego też serdecznie zapraszamy młodzież do redagowania swoich stron.

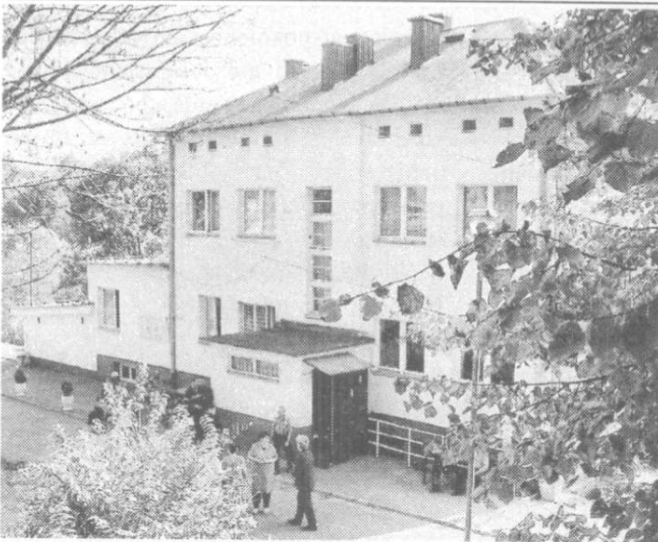
Pisanie o swoich oczekiwaniach, problemach czy sukcesach.

Spotkania Redakcji to nie tylko sprawa wydania nowego numeru. To czasem i dyskusja co można zmienić i jak promować naszą gminę, a przecież jest się czym chwalić. Niektóre miasta czy gminy nie mają takich osiągnięć jak nasza. Ale aby to było wiadome trzeba o tym pisać, trzeba promować dobre i pozytywne postawy i sukcesy mieszkańców. O sensacjach i złych przykładach pisać dzienniki i inne czasopisma kolorowe. O tym, że artykuły w kolorowych gazetach są wyssane z palca to już większość z nas się przekonała. My piszemy o tym co dobre w naszej Gminie i w naszej społeczności. Czasami przy złej pogodzie jesiennych słońcach nachodzą nas (Redakcję) myśli aby to pisanie i składanie Gazety przekazać w inne ręce, ale jak do tej pory apele o utworzenie i zastąpienie nas, weteranów, nie przynoszą skutków (a szkoda).

Drodzy czytelnicy, jeżeli nie podoba Wam się prowadzenie Gazety, to napiszcie o tym - wydrukujemy. Muszą to być jednak słowa konstruktywne, a nie tekst naszpikowany wulgaryzmami. Krytyka też jest wskazana, gdyż pozwala rozwijać się a nie pozostawać w tym samym miejscu.

Wróć jednak do historii wydań GF. Na pewno mamy wśród mieszkańców wielu stałych czytelników i za to że jesteście z nami już pięć lat czytając nasze artykuły bardzo dziękujemy. Wiemy od Was drodzy czytelnicy, że GF dociera nawet za granicę do USA, Niemiec, Kanady. Na pewno mamy stałych czytelników w Olsztynie, na Śląsku. Cieszy nas fakt że kupujecie i czytacie GF. Przecież bez Was nie było by i GF.

Janusz Zarszyński  
Redaktor Naczelnny



miało miejsce w budynku DPS w Gliniku Dolnym. Po przywitaniu i przedstawieniu historii placówki przez dyrektora A. Pasaman jubileuszowe życzenia płynęły od obecnych posłów na Sejm: Bolesława Bujaka i Grzegorza Tuderka. Głos zabierali także: zastępca dyrektora Departamentu Ochrony Zdrowia i Polityki Społecznej w

też dyrektorzy placówek szkolno-wychowawczych, domów dziecka i opieki społecznej z terenu powiatu strzyżowskiego, w których imieniu wystąpiła kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Barbara Szczygielska oraz przedstawiciele domów opieki pomocy społecznej z woj. podkarpackiego. Uroczystości jubileuszowe zakończyło wspólne palenie grilla przy śpiewie i muzyce.

Dom Pomocy Społecznej w Gliniku Dolnym został powołany Zarządzeniem Wojewody Rzeszowskiego z dnia 1 listopada 1978 r. jako dom pomocy dla przewlekłe chorych ze schorzeniami układu

## 25 lat Domu Opieki Społecznej w Gliniku Dolnym

W dniu 30 września 2004r. odbyła się uroczystość jubileuszu 25-lecia Domu Pomocy Społecznej w Gliniku Dolnym. Obchody rozpoczęła Msza Św. koncelebrowana przez dyrektora „Caritas” Diecezji Rzeszowskiej ks. Stanisława Słowika i proboszcza parafii frysztańskiej ks. prałata Stanisława Tomaszka. Wzięli w niej udział pensjonariusze Domu i ich opiekunowie, wychowankowie SOSW we Frysztaku oraz liczne grono zaproszonych gości. W wygłoszonej homilii ks. prałat Stanisław Tomaszek wielokrotnie przytaczał słowa Jezusa Chrystusa, że „cokolwiek czyniliście jednemu z braci moich najmniejszych, mnieście czynili”, dziękował jednocześnie Bogu za domy opieki na terenie parafii Frysztak. Dziękował także opiekunom Domu za to, że podchodzą do podopiecznych kompleksownie, troszcząc się nie tylko o potrzeby ciała, ale także o ich sferę duchową. Wspomnił o świętych i oddanych Kościołowi, których drogi wiodły ku pokrzywdzonym przez los, dzieciom i osobom niepełnosprawnym wymieniając w tym kontekście postaci Św. Brata Alberta, Św. Matki Teresy oraz osobę Jana Pawła II. Uroczystość we frysztańskim kościele uświetnił ekspresyjny koncert zespołu MAŁA ARKA ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego we Frysztaku pod kier. Marty Guz, Zbigniewa Mikuszewskiego i Pawła Armaty.

Następnym etapem uroczystości było spotkanie kierownictwa i pracowników Domu z zaproszonymi gośćmi, które

Podkarpackim Urzędzie Marszałkowskim Mariola Zajdel-Ostrowska, dyrektor Podkarpackiego Oddziału PFRON Maciej Szymański, dyrektor „Caritas” Diecezji Rzeszowskiej ks. Stanisław Słowik, wójt Gminy Frysztak Jan Ziarnik oraz Starosta Strzyżowski Robert Godek. Starosta w jubileuszowym wystąpieniu powiedział m.in.: „Powiat Strzyżowski w 1999 roku stał się organem prowadzącym tę placówkę jako jedną z 4 placówek stacjonarnych pomocy społecznej przekazanych Powiatowi przez administrację rządową. Od tego czasu Rada i Zarząd Powiatu stara się dobrze wywiązać ze swej roli, poszukując możliwości rozwoju placówek, poprawy ich warunków materialnego funkcjonowania itp. Także w Gliniku Dolnym przez te 5 lat staraliśmy się przeprowadzić kolejne prace, poprawiające funkcjonowanie placówki – należą do nich: wymiana dachu, generalny remont instalacji, budowa nowej kotłowni, poprawa standardów wyposażenia. Obecnie głównym celem jest przygotowanie inwestycji dostosowującej Dom do standardów wynikających z ustawy o pomocy społecznej. W tym zakresie przygotowana została dokumentacja techniczna, jednak realizacja inwestycji będzie możliwa tylko przy zapewnieniu zewnętrznych źródeł dofinansowania”.

Z życzeniami pospieszyli

nerwowego. Dom zaczął funkcjonować od listopada 1979 roku, kiedy to zostali przyjęci pierwsi jego mieszkańcy. Początkowo zamieszkało w nim 26 mężczyzn. Na przełomie lat 1985-1990 poprzez kolejną modernizację zwiększono liczbę miejsc do 45. W 1992 r. zmieniony został profil placówki na dom pomocy społecznej dla osób upośledzonych umysłowo (aktualnie dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie). Przez okres 25 lat mieszkało tu ponad 150 osób psychicznie chorych i upośledzonych umysłowo z różnych powiatów województwa podkarpackiego. Obecny pensjonariuszom zapewniona jest całodobowa opieka medyczna i socjalno-bytowa. Pierwszym dyrektorem placówki był Franciszek Zamorski. Następnie przez 20 lat funkcję tę pełnił Zdzisław Brodowski. Obecnie od 3 lat dyrektorem jest mgr Anna Pasaman.

Wiesław Plezia



# "Do każdego leku dodajemy parę kropel miłości"

wywiad z Panią Dyrektorem Domu Opieki Społecznej  
w Gliniku Dolnym - Anną Pasaman.

*W cieniu lasu zwanego „Rogale” już od wielu lat funkcjonuje Dom Pomocy Społecznej w Gliniku Dolnym.*

*Proszę opowiedzieć o początkach jego istnienia?*

Z dniem 1 listopada 1978 r. Zarządzeniem Wojewody Rzeszowskiego w budynkach przejętych od Rzeszowskiego Przedsiębiorstwa Ceramiki Budowlanej w Rzeszowie utworzony został Państwowy Dom Pomocy Społecznej dla Przewlekłe Chorych ze Schorzeniami Układu Nerwowego w Gliniku Dolnym. Dom zaczął funkcjonować od listopada 1979r. kiedy to przyjęci zostali pierwsi mieszkańcy. Zamieszkać w nim mogło wówczas 26 mężczyzn.

Poprzez modernizację budynku na przełomie lat 1985–1990 zwiększona została liczba miejsc do 45.

W 1992r. zmieniony został profil Domu na Dom Pomocy Społecznej dla Osób Upośledzonych Umysłowo.

Aktualnie jest to Dom pomocy Społecznej dla Osób Dorosłych Niepełnosprawnych Intelakualnie. Organem prowadzącym placówkę jest Powiat Strzyżowski.

Ja historię Domu znam tylko z dokumentacji i relacji pracowników, którzy wspominają, że początki były bardzo trudne. Nie było chętnych do pracy w placówce, a gdy pytano osoby pracujące tutaj gdzie pracują i gdy one odpowiadały, że w Domu Pomocy to z politowaniem przytakiwano słowami „...a u dziadków”.

Niedawno, bo 30 września obchodziliśmy jubileusz 25 – lecia funkcjonowania Domu Pomocy Społecznej w Gliniku Dolnym. To piękny jubileusz, który upoważnia do tego, aby powiedzieć, że Dom ten ma już swoją historię, wrósł w środowisko lokalne, na stałe wpisał się w pejzaż pomocy społecznej Powiatu Strzyżowskiego, a także całego Województwa Podkarpackiego.

*Jak wygląda struktura Waszego Zakładu? Ilu macie podopiecznych, pracowników itp.*

Posiadamy 45 miejsc statutowych. Aktualnie w Domu mieszka 44 mężczyzn. Dom Pomocy zapewnia im całodobową opiekę. W związku z czym zatrudnionych jest 28 pracowników. Bezpośrednią opiekę nad mieszkańcami sprawują pracownicy działu medyczno – rehabilitacyjnego, w skład którego wchodzi: kierownik działu, 6 pielęgniarek, 5 opiekunów, 3 pokojowe, instruktor terapii zajęciowej. Pozostałe 12 osób to pracownicy administracji, pracownik socjalny oraz inni pracownicy obsługi: pracownicy kuchni, pralni, konserwator.

*Praca w Domu Pomocy Społecznej wymaga od pracowników wiele cierpliwości, wyrozumiałości? Z jakimi sytuacjami spotykają się Pani pracownicy?*

Zawsze podkreślam, że praca w tego typu Domu jak nasz jest pracą specyficzną, wymagającą ogromnego profesjonalizmu, zaangażowania i oddania, jest pracą absorbującą umysł i serce.

Jestem pełna uznania dla wszystkich osób, które tutaj pracują. To właśnie dzięki ich postawie Nasz Dom ma właściwy sobie klimat, ma duszę, jest Domem, w którym mieszkańcy nie czują się osamotnieni i zagubieni. Być może dzieje się tak dlatego, że nasz personel korzysta z recepty Ojca Pio, który powiedział: „Do każdego leku dodajcie parę kropel miłości inaczej na nic się zda”.

Sytuacje z jakimi spotykają się pracownicy są trudne do przewidzenia i nie szablonowe. Każdy z mieszkańców wymaga indywidualnego podejścia. Nasi podopieczni to mężczyźni chorzy psychicznie i niepełnosprawni intelektualnie, z różnymi defektami psychosomatycznymi. Wielu z nich to osoby leżące,

a także osoby wymagające intensywnej opieki. Nasi mieszkańcy to ludzie starsi, ale również i bardzo młodzi. Często są to osoby zapomniane przez swoje rodziny, dla których jedynymi bliskimi są pracownicy Domu.

*Wiem, że w Bibliotece Publicznej organizowane są wystawy prac Waszych podopiecznych. To ciekawe i piękne prace...*

Wystawy prac naszych mieszkańców organizowane są nie tylko w Bibliotece Publicznej, ale również na Podkarpackich Przeglądach Twórczości Mieszkańców Domów Pomocy Społecznej, podczas Święta Powiatu AGROMANIA w Strzyżowie, Dni Frysztaka, a także przy innych tego typu okazjach.

Są to prace wykonywane w ramach terapii zajęciowej dla mieszkańców prowadzonej przez instruktora terapii zajęciowej. Przy ich tworzeniu stosowane są różne techniki, a także wykorzystywane różnorodne i ciekawe materiały. Prace te wykonywane są indywidualnie i zbiorowo pod okiem koordynującego terapeuty zajęciowego.

*Z jakimi problemami boryka się Pani jako dyrektor Zakładu? Co przynosi satysfakcje z wykonywanej pracy, jakie plany przed Wami?*

Najistotniejszym naszym problemem są warunki lokalowe. Dom Pomocy Społecznej w Gliniku Dolnym, jeżeli chodzi o bazę lokalową, nie spełnia wymaganych dla tego typu placówek standardów. W związku z czym konieczna jest planowana już od wielu lat rozbudowa Domu. Wszystkie nasz plany na przyszłość uzależnione są właśnie od realizacji tej inwestycji.

Obecnie, w związku ze zmianą ustawy o pomocy społecznej i zmianie zasad odpłatności za pobyt mieszkańców w domach pomoc, placówki te przeżywają chwilowy kryzys. Myślę jednak,

że jest to sytuacja przejściowa, gdyż tak jak każda zmiana, tak i ta wymaga czasu aby weszła w życie i uległa stabilizacji.

Osoby niepełnosprawne zawsze były, są i będą w naszym społeczeństwie, gdyż wskaźnik ten ciągle wzrasta, a naszym moralnym obowiązkiem jako społeczeństwa jest zapewnić im opiekę i godne warunki życia. Domy pomocy społecznej to czasami jedyne miejsce dla tych, którzy zostali pokrzywdzeni przez los. To miejsce otwarte na problemy drugiego człowieka, gdzie można znaleźć godną egzystencję, ciepło serdeczność i wsparcie.

Co przynosi satysfakcję?

Na pewno to gdy mieszkańcy mówią, że czują się tutaj dobrze, że to jest ich dom. Cieszą również słowa uznania wypowiedziane z ust odwiedzających osób.

Bardzo miłą i istotną rzeczą jest fakt, że nasi mieszkańcy spotykają się z ogromną życzliwością i wyrozumiałością ze strony tutejszego środowiska. Pozwoli Pani, że korzystając z okazji złożę podziękowanie wszystkim tym, którzy darzą naszych mieszkańców sympatią, okazują im serce i zrozumienie.

**Czego życzyć Pani Dyrektor, pracownikom i Waszym podopiecznym z okazji obchodzonej rocznicy?**

Kolejnych pięknych jubileuszy obchodzonych w nowym rozbudowanym Domu. Domu, który przez kolejne lata byłby schronieniem dla osób potrzebujących, osób niepełnosprawnych. Domu, który tym osobom pozwoliłby odzyskać wiarę w drugiego człowieka.

Jeżeli te życzenia się spełnią to zapewniam, że spełnią się marzenia zarówno mieszkańców, pracowników, dyrekcji jak i wszystkich tych dla których Nasz Dom jest bliski sercu.

*Dziękuję serdecznie.*

## INFORMACJA DLA MIESZKAŃCÓW FRYSZTAKA



Worki ze śmieciami z gospodarstw domowych prosi się o wystawianie w piątek rano do godz. 8.00 / tj. w dniu zbierania śmieci/, ponieważ we workach są resztki jedzenia i psy przez noc uszkadzają worki utrudniając ich późniejszą zbiórkę.

Za dostosowanie się do zaleceń. Dziękujemy.

URZĄD GMINY FRYSZTAK

Dzień 20 października ogłoszony został Światowym Dniem Osteoporozy. Warto przy tej okazji mocniej zasygnalizować ten problem zdrowotny także dlatego, iż podobnie jak omawiane miesiąc temu nadciśnienie tętnicze nazywane „cichym zabójcą” osteoporoza rozwija się „podstępnie”, gdyż przez długi czas bezobjawowo i nazywana jest dla odmiany „cichym złodziejem”. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest to druga, zaraz po chorobach układu krążenia choroba uznawana za najważniejszy współczesny problem zdrowotny. Szacuje się, iż w Polsce zagrożonych jest nią ok. 9 mln. osób. Także rejon naszego powiatu nie jest wolny od tego problemu. Utarty przez lata pogląd, iż jest to choroba typowo kobieca nie jest prawdziwy. Ostatnie badania dowodzą, że rzeczywiście częściej zapadają na nią kobiety, ale aż jeden na pięciu mężczyzn po 50-tym roku życia może być nią dotknięty. Odsetek ten wzrasta po 70-tym roku życia i może stanowić już bardzo poważny problem. Nie dotyczy to wyłącznie tej grupy wiekowej. Rujnujące „okradanie” kości z minerałów, bo to jest istotą schorzenia, które odpowiadają za ich wytrzymałość, może pojawić się nawet u osób ok. 30-tego roku życia, gdy osiągamy szczytową masę kostną, która powinna podlegać jedynie niewielkim zmianom gęstości tkanki kostnej. Bardzo rzadko osteoporoza występuje jako pierwotna choroba tkanki kostnej u dzieci i młodzieży. Ciągłe nieznaną jest etiologia tego zjawiska.

Kości wbrew potocznemu mniemaniu są tkankami wykazującymi bardzo dużą aktywność. Jak wiadomo składają się na szkielet, którego centralną częścią jest kręgosłup a podłączone do niego za pomocą stawów kości kończyn górnych i dolnych wraz z mięśniami umożliwiają nam ruch. Kości są również miejscem, gdzie magazynowane są minerały oraz gdzie obecny tam szpik kostny produkuje komórki krwi. Tak jak we wszystkich tkankach naszego organizmu zachodzą w nich jednocześnie procesy uszkodzenia, odnowy i naprawy. Podlegają też zjawisku zmęczenia. Jednak dzięki owej aktywności komórek (osteoblastów i osteoklastów) uszko-

dzona „stara kość” podlega wymianie na „nową kość” z zachowaniem całej skomplikowanej wewnętrznej mikroarchitektury. W ciągu roku dochodzi do wymiany 2-10% naszej masy kostnej. U zdrowego człowieka kości są wytrzymałe mechanicznie i łamią się dopiero pod wpływem dużej siły zewnętrznej. W chorobie tracą gęstość oraz strukturę wewnętrznego utkania przez co stają się porowate oraz tak kruche i osłabione, że łamią się przy codziennych czynnościach w banalnych sytuacjach np. podczas spaceru, schodzenia ze schodów.

Przyczyny schorzenia nie są do końca poznane. Dowiedziono jednak że

mężczyzn, estrogenów u kobiet.

W pierwszym okresie choroby nie ma wyraźnie odczuwalnych fizycznych dolegliwości. Czasami mogą to być jedynie bóle stawów i kości zwłaszcza dotyczące obręczy biodrowej. Charakterystyczne jest też obniżanie się wzrostu. Jest to spowodowane zmniejszeniem wymiarów trzonów kręgow. U niektórych chorych wcześniej pojawia się tzw. „wdowi garb”, czyli łukowate wygięcie odcinka piersiowego kręgosłupa oraz nadmierna kyfoza piersiowa.

Jednak najbardziej dramatyczne, gdyż nagłe i bolesne objawy, to złamania kości. U osób młodszych najczęściej

by więc skonsultować się z lekarzem, który zaleci odpowiednie badania i wdroży leczenie. Doświadczenie wskazuje że zdecydowanie zbyt często choroby zwlekają z konsultacją lekarską. Dotyczy to szczególnie mężczyzn, którzy ulegając stereotypowi wstydzą się „kobiecej” choroby. Badania zwane densytometrycznymi wykonuje się specjalnymi aparatami i służą one ocenie stanu kości w chwili ich przeprowadzania jak też dają możliwość prognozowania postępu choroby i weryfikowania skuteczności leczenia.

Dbałość o zdrowie kości przez całe życie, od wczesnego dzieciństwa jest

## OSTEOPOROZA - o kości też trzeba dbać.

osteoporoza ma uwarunkowania genetyczne przy czym odszukanie „winy” genów jest niezwykle trudne.

U kobiet zauważalne jest rodzinne występowanie choroby szczególnie w przypadku odziedziczenia po matce takich cech jak wysoki wzrost, szczupła budowa ciała, jasna skóra, drobna kość. Wiadomo też, że negatywny wpływ na masę kostną mają współistniejące choroby jak: nadczynność tarczycy, nadczynność i niedoczynność kory nadnerczy, nadczynności przytarczyc, cukrzyca, zaburzenia czynności gruczołów płciowych, przewlekłe choroby nerek, wątroby i przewodu pokarmowego. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy zupełnie bezsilni a profilaktyka bezzasadna. Na poziom szczytowej masy kostnej wpływają bowiem liczne czynniki pozagenetyczne.

Jako najistotniejsze wymienia się:  
- dietę ubogą w białko, wapń, witaminę D lub bogatą w destrukcyjną sól kuchenną,  
- palenie papierosów, nadmierne i zbyt częste picie alkoholu, który utrudnia wchłanianie budulca kości - wapnia, nadmierne picie kawy,  
- zbyt intensywny i częsty wysiłek fizyczny, dotyczy to także sportów wyczynowych i wytrzymałościowych (nie mylić z brakiem aktywności ruchowej i ćwiczeń),  
- niedobór hormonów - testosteronu u

łamią się kości przedramienia, nadgarstka, u starszych trzony kręgow, oraz szyjki kości udowych co nierzadko prowadzi do trwałego kalectwa.

Warto sprawdzić czy i w jakim stopniu jesteśmy zagrożeni osteoporozą analizując prosty test. Na pytania odpowiadamy tylko TAK lub NIE:

1. Jedno z rodziców złamało biodro podczas lekkiego uderzenia lub upadku?

2. Doznałem/am złamania przedramienia lub biodra podczas lekkiego uderzenia lub upadku?

3. Przyjmowałem sterydy dłużej niż 3 miesiące? (mężczyźni)

4. Utraciłam więcej niż 3 cm wzrostu? (kobiety)

5. Nadużywam alkoholu?

6. Palę więcej niż 20 papierosów dziennie?

7. Cierpię na biegunkę (spowodowaną celiakalią lub chorobą Chrona)?

8. Menopauza przypadła przed 45 rokiem życia (kobiety)

9. Nie miałam okresu przez 12 miesięcy lub więcej z powodu innego niż ciąża? (kobiety)

10. Cierpialem na impotencję, brak popędu płciowego lub inne choroby związane z niskim poziomem testosteronu? (mężczyźni)

Jeżeli w rozwiązaniu testu pojawiła się jedna odpowiedź „TAK”, możesz być zagrożony/a osteoporozą. Dobrze było-

najskuteczniejszym sposobem by odpowiednio budować i utrzymywać ich masę i odporność na złamania. Odpowiednie nawyki żywieniowe, regularne ćwiczenia z czasem stają się czymś normalnym, nie funkcjonują w naszej świadomości na zasadzie obowiązku, więc warto wypracowywać je jak najwcześniej. Jeśli jednak struktura kości jest już chorobowo zmieniona, doradza się dostosowanie trybu życia i otoczenia adekwatnie do zaistniałej sytuacji. Czynniki potencjalnego zagrożenia mogą być zwykle sprzęty, które dotąd funkcjonowały na zasadzie codziennego użytku np. dywanik, o który można się potknąć, śliska podłoga, źle ustawione meble, zbyt słabe oświetlenie, bariery architektoniczne np. strome schody, wysokie progi. Można też zaopatrzyć się w laskę, balkonik czy ochraniacze bioder.

Na podst. materiałów edukacyjnych Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia.

Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny  
w Strzyżowie

## 20-lecie nadania Szkole Podstawowej w Gogołowie imienia Gen. Ignacego Kruszeńskiego.

„...Są imiona i postacie podobne do tych pamiątkowych sztandarów wojennych, które im bardziej podarte kulami, tym większe wzbudzają poszanowanie.

Takim było imię i postać gen Ignacego Kruszeńskiego. Imię i postać bez smazy, wolna od zarzutu, nie będąca przedmiotem sprzecznych sądów, oskarżeń i obrony.”

Grób I. Kruszeńskiego na gogołowskim cmentarzu porastał chwastami, a żelazny krzyż na nim pochylał się z każdym rokiem. I przyszedł rok 1964, w którym to znalazło się kilka osób ogarniętych pasją uczynienia z gen. Kruszeńskiego patrona szkoły w Gogołowie. Efektem ich 20-letnich starań było nadanie szkole imienia gen. Ignacego Kruszeńskiego i sztandaru.

W pierwszą niedzielę września 1984r. odświętnie ubrani mieszkańcy Gogołowa witali niecodziennych gości: przedstawicieli korpusu dyplomatycznego ambasady Belgii w Polsce, wiceministra resortu oświaty i wychowania, przedstawicieli Towarzystwa Polsko – Belgijskiego z Warszawy i Belgijsko – Polskiego z Brukseli oraz potomków generała. Przybywających witał ówczesny dyrektor szkoły pan Bolesław Gruszczyński przy dźwiękach orkiestry wojskowej garnizonu rzeszowskiego.

Minęło 20 lat. By ocalić od zapomnienia te wydarzenia w sobotę 23 października 2004r. Zespół Szkół w Gogołowie na nowo przeżył wydarzenia związane z nadaniem szkole imienia i sztandaru. Jubileusz 20-lecia stał się okazją do przypomnienia sylwetki i dokonań wielkiego patrioty - gen. Ignacego Kruszeńskiego.

Ignacy Marceł Kruszeński urodził się 6 stycznia 1799r. w Lusławicach, w Kaliskiem. W 1816r. wstąpił do armii. Był żołnierzem, który nie żałował swojej krwi dla ratowania Ojczyzny. Doshużył się stopnia podpułkownika i Krzyża Virtuti Militari. Po upadku Powstania Listopadowego musiał emigrować z kraju, schronienie znalazł w Belgii. W tym czasie król



Leopold I organizował belgijską armię, a Ignacemu Kruszeńskiemu zaproponował dowództwo pułku kawalerii w stopniu pułkownika. Kruszeński dowództwo objął, lecz nie wyraził zgody na stały pobyt w Belgii. Rwał się do kraju i dlatego zostawił sobie wolną furtkę, robiąc zastrzeżenie królowi: „aby mi zawsze wolno było uważać moje obowiązki za najpierwsze względem narodu, z którego pochodzę, względem Polski...”. W 1852r. opuścił Armię belgijską i wrócił do Galicji. Tu wziął udział w Powstaniu Styczniowym w 1863r. Pod koniec życia zakupił majątek we wsi Gogołów, w którym wraz z żoną przeżył jeszcze 5 lat. Gen. Ignacy Kruszeński zmarł 25 grudnia 1879r. i pochowany został na gogołowskim cmentarzu.

Uroczystość 20-lecia nadania szkole imienia uświetniona została przybyciem znamienitych gości w osobach: Starosty Powiatu pana Roberta Godka, Wójta Gminy Frysztak pana Jana Ziarnika, Przewodniczącej Rady Gminy pani Krystyny Stawarz, radnych i dyrektorów szkół Gminy Frysztak. Przybyli też zasłużeni działacze i ludzie związani ze szkołą: były dyrektor szkoły w Gogołowie pan Bolesław Gruszczyński, były dyrektor Gminnego Zespołu Szkół we Frysztaku pan Elgiusz Marcinkowski, przewodniczący Komitetu Rozbudowy Szkoły pan Leon Urzędowski, przewodniczący Komitetu Rodzicielskiego pan Eugeniusz Byś, Irena Zielińska, Małgorzata Zielińska,

nauczyciele związani ze szkołą jako z miejscem pracy i nauczyciele – emeryci.

Część artystyczną w wykonaniu młodzieży szkolnej a przygotowaną przez panią Annę Gruszczyńską, panią Lucynę Srebrną, pana Janusza Strzępka – nauczycieli tejże szkoły, poprzedziły przemówienia pani dyrektor Anny Stodolak i przybyłych gości.

Kolejną godzinę wypełniły wspomnienia, które na nowo odżyły w sercach niektórych osób. Dla ludzi tych los szkoły i młodzieży nigdy nie pozostanie obojętny, mimo, że kontakt z tym środowiskiem osłabł z racji wieku i przejścia na zasłużony odpoczynek. Dzięki wspomnieniom pana Gruszczyńskiego, pana Urzędowskiego, pana Marcinkowskiego i innych można stwierdzić, że przewodnie hasło uroczystości - „Ocalić od zapomnienia” zostało osiągnięte.

„Tutaj, tutaj gdzie mieszkam,  
gdzie dom mój, szkoła,  
gdzie, gdzie takie wszystko  
znane dokoła  
i takie bliskie,  
i takie własne,  
jak uśmiech matki,  
jej oczy jasne.  
Tu moja ziemia  
od innych inna  
zbożem pachnąca  
ziemia rodzinna.”

Następnie zgromadzeni goście i uczniowie, poczet sztandarowy, orkiestra pod batutą pana Henryka Błoniara i miejscowa straż udali się na cmentarz, by tu oddać hołd patronowi szkoły. Przy jego drobnie zaciągnęli wartę harcerze z opiekunem, panią Małgorzatą Niekowal.

Doniosłość wydarzenia uświetniła obecność ks. Biskupa Ordynariusza Kazimierz Górniego i wspólna modlitwa nad grobem.

Dyrektor szkoły, nauczyciele i młodzież składają serdeczne podziękowania ks. prałatowi Emilowi Midurze, ks. Ryszardowi Sowie, a szczególnie rodzicom w przygotowaniu uroczystości.



## XIV Międzynarodowa Jesień Literacka Pogorza



W dniu 18 października 2004 r. zagościła do Frysztaka, która jest największą imprezą tego typu nie tylko na Południu Polski. Młodzież Gimnazjum Publicznego we Frysztaku wraz z paniami Justyną Musiał, Beatą Godek i Beatą Kwiatkowską oraz uczniowie Szkoły Podstawowej we Frysztaku wraz z panią Martą Filip i uczniowie Zespołu Szkół w Stepinie z paniami Danutą Pająk i Anną Maraj spotkali się z czarodziejami słowa, mistrzami języka i wyobraźni Henrykiem Cyganikiem i Józefem Plessem w Gminnej Bibliotece Publicznej.

**Henryk Cyganik** – legenda bohemy Krakowskiej, poeta, prozaik, satyryk i publicysta. Autor wielu książek dla dzieci i dorosłych, oraz spektakli teatralnych. Twórca kabaretu „Pod budą”, współautor „Spotkań z balladą”. Służył młodszemu kolegom jako mistrz, przyjaciel i doradca. Urodzony listopadową porą w 1946 roku na podhalu Niżnym w Maniowach, prak-

tycznie na dnie Jeziora Czorszyńskiego. Teatrológ, filolog z wykształcenia, dziennikarz z zawodu. Pracę literacką zaczął od słuchowisk radiowych i sztuk teatralnych, które wystawiał w Teatrze Ludowym w Nowej Hucie, w Teatrze „Groteska” w Krakowie, w Teatrze im. L. Solskiego w Tarnowie, w Teatrze „Pinnokio” w Łodzi. Z teatrem ma również związek jego współpraca z kabaretami „Pod budą”, „Kurierek” i z telewizyjnymi „spotkaniem z balladą” (teksty piosenek). Poezją zaczął się parać późno, traktując tę formę wypowiedzi jako coś, co wymaga dojrzałości i odpowiedzialności za słowo. Wydał dotąd kilka tomów wierszy: *Regina 1989*, *Dopiero za pięć dwunasta – 1988 i Gryps dla umarłych – 2000*, *rewelacyjny Biały pokój* – nagroda Międzynarodowego Listopada Poezji, Poznań 2002 r., *Przeszedłem przez ścianę – 2003r.* W tym roku ukazała się jego największa antologia humoru góralskiego – *Anegdoty góralskie*. Chętnie zajmuje się również przychylną krytyką, pisze postłowa i wstępy do tomików swoich przyjaciół. Ogólne dane: serce po lewej, nienawiść do ortodoksji, oszołomstwa i chamstwa. Żona Regina, pięcioro dzieci i góry, sprawy godne uczciwości – przyjaźń, wolność. Zawsze blisko Boga, ale bez jakichkolwiek pośredników.

**Józef Pless** – poeta i organizator życia kulturalnego, prozaik i publicysta urodził się w 1950 roku w Grudziądzu. Od 1990 roku mieszka w Lubece. Autor kilku książek m.in. *Partner tancerki – 1996*, *Obraz wyschniętych wód – 1998*, *Pół na pół – 2001* oraz *Chciwe kamery – 2003*, *Codzienna lekcja historii – 2004*. Jest autorem powieści *Polski Niemiec*. Autor współpracuje z czasopismami literackimi w kraju i zagranicą. Członek Związku Polskich Pisarzy na Obczyźnie w Londynie.

Poezja łączy i jednoczy ludzi, a poprzez swoje dzieła popularyzuje i promuje każde środowisko. Utrwala to, co w nas piękniejsze. Odnajduje nowe drogi i szlaki, budzi wyobraźnię i uczy wrażliwości. Może udało nam się chociaż przez chwilę zatrzymać niepowtarzalne...

J.Zarszyńska

### KOLEJNE WYDAWNICTWO O NASZEJ GMINIE.

Będąc proboszczem w Gogołowie od 1973 roku, często spotykałem się z parafianami, którzy wspominali przeżycia z II wojny światowej. Ludzie ci mieli wówczas przynajmniej 40 lat. Opowiadali o cierpieniu, jakiego doświadczyli, o głodzie, o tych, którzy zginęli od kul i pocisków, a także od min. Najwięcej cierpienia przeżyli w czasie frontu i wysiedlenia. Trwało to od lipca 1944 do lutego 1945 roku. Prawie wszyscy mieszkańcy Gogołowa, Glinika Górnego Górnego Huty Gogołowskiej musieli opuścić swoje domostwa i udać się na wysiedlenie. Gdy po wysiedleniu wracali, to większość domów była spalona i zniszczona. Uplęnięto od tego czasu 60 lat. Ludzie, którzy sami przeżyli cierpienia bądź te, doświadcza ich bliscy, mają obecnie od 70 do 90 lat. Jest ich też już coraz mniej. Czas wojny zaciera się w pamięci obecnego pokolenia.

Nurtowała mnie myśl, aby ocalić od zapomnienia przynajmniej okruchy tych strasznych przeżyć, by zachować w pamięci ten tragiczny rozdział historii parafii Gogołów. Przez rok zbieraliśmy wspomnienia starszych ludzi o tych koszmarnych czasach, a także o ludziach, którzy zginęli w czasie wojny. Zginęło wówczas ponad 100 osób na miejscu, a z tego kilkanaście poza parafią, w Polsce czy w Niemczech.

(fragment wstępu z książki napisanej przez ks. A. Midurę proboszcza Parafii Gogołów)



**IV Gminny Konkurs  
Dekoracji Roślinnej  
dla dzieci i młodzieży  
ph.  
„Fantazje w kompozycji  
kwiatowej”  
WYSTAWA  
w Gminnym Ośrodku  
Kultury we Frysztaku  
4.11 – 3.12.2004r.  
Zapraszamy!!!**



### ŚPIESZMY SIĘ...

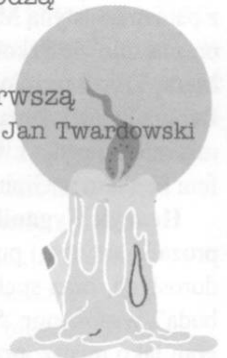
Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą  
zostaną po nich buty i telefon głuchy  
tylko to co nieważne jak krowa się wlecze  
najważniejsze tak prędkie że nagle się staje  
potem cisza normalna więc całkiem nieznośna  
jak czystość urodzona najprościej z rozpacz  
kiedy myślimy o kimś zostając bez niego

Nie bądź pewny że czas masz bo pewność niepewna  
zabiera nam wrażliwość tak jak każde szczęście  
przychodzi jednocześnie jak patos i humor  
jak dwie namiętności wciąż słabsze od jednej  
tak szybko stąd odchodzą jak drozd milkną w lipcu  
jak dźwięk trochę niezgrabny lub jak suchy ukłon  
żeby widzieć naprawdę zamykają oczy  
choć większym ryzykiem rodzić się niż umrzeć  
kochamy wciąż za mało i stale za późno

Nie pisz o tym zbyt często lecz pisz raz na zawsze  
a będziesz tak jak delfin łagodny i mocny

Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą  
i ci co nie odchodzą nie zawsze powrócą  
i nigdy nie wiadomo mówiąc o miłości  
czy pierwsza jest ostatnią czy ostatnia pierwszą

ks. Jan Twardowski



### EGZYSTENCJA

Życie jest kruche, jak ciastko!  
Przekładane szczęściem,  
wielką niewiadomą:  
„Przeznaczeniem”  
Kolorowe, zawierające – słodycz  
Twarde, trudne do –  
zgryzienia.

Wielkie – jak tort  
urodzinowy,  
Małe, podeptane,  
zawierające gorycz.

Mimo wszystko, cenne,  
godne na wystawie!  
Jeśli jest prawdziwe;  
zbudowane, ze składników  
nieszkodliwych.  
Które można, szczęśliwie,  
smacznie – „przeżyć”.

J.M.



### ŚWIĘTO ZMARŁYCH

Oderwani od życia – niewidzialną siłą  
Pokorni, bez sprzeciwu – śmiercią pokona-  
ni.  
Są pytania, na które – nie ma odpowiedzi;  
Niektórzy – próbują zgadnąć.

A ja, z łez układam – modlitwę, na mogile  
W szare, smutne popołudnie  
(I zamiast czuwać! – walczę z życiem...)

Oni nie czują już bólu  
W blasku, nie czują ciepła  
Za późno kochać, gdy ich już nie ma  
Chociaż jest bez nich, coraz bardziej pusto

Wspomnienia żółkną, jak list na papierze  
Zostają ścięte, białe chryzantemy,  
Jak „pamięć” – nietrwałe, które woń tra-  
cą...  
(I kwitną na próżno).

24.X.2000 r.  
Józefa M.

**Gazeta Frasztacka: 26 czerwca przyjął Ojciec w Warszawie święcenia kapłańskie z rąk Arcybiskupa Nuncjusza Apostolskiego, który jako przedstawiciel Ojca Świętego w Polsce tradycyjnie udziela święceń młodym polskim jezuitom. Czy jest Ojciec jedynym kapłanem z zakonu jezuitów pochodzących z naszego regionu?**

Ojciec Janusz Salamon SJ: Jestem aktualnie jedynym jezuitą pochodzących z gminy Frasztać i jednym z dwóch jezuitów z powiatu strzyżowskiego. Tym drugim jest o. prof. Ludwik Grzebień, rodem z Tułkowiec, wybitny historyk, pełniący obecnie urząd rektora naszej jezuickiej Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej w Krakowie, w której i ja z woli przełożonych mam być od przyszłego roku wykładowcą. Na przestrzeni wieków nasz region wydał stosunkowo niewielu jezuitów, co tłumaczy się tym, że jezuita tradycyjnie działali głównie w dużych centrach kulturowych i ich oddziaływanie na naszych ziemiach było ograniczone. Za to praktycznie każdy jezuita pochodzący z powiatu strzyżowskiego, o którym cokolwiek mi wiadomo, zapisał się chlubnie na kartach historii zakonu i Kościoła. Dwóch jezuitów rodem z Frasztać zginęło śmiercią męczeńską w obozie koncentracyjnym w Dachau. O. Stanisław Sopuch z Koźuchowa, który w latach międzywojennych był prowincjałem jezuitów w Warszawie, otrzymał od Ojca Świętego Piusa XI (którego był osobistym przyjacielem jeszcze z czasów, gdy ten ostatni był Nuncjuszem Apostolskim w Warszawie) propozycję objęcia godności Prymasa Polski, ale w zgodzie z tradycją zakonu odmówił (jezuita tylko w wyjątkowych wypadkach, zazwyczaj w krajach misyjnych, sprawują urzędy kościelne). O. prof. Władysław Markucki z Jaszczurowej, wychowanek uczelni rzymskich, był przez wiele lat po II wojnie światowej dziekanem Wydziału Filozoficznego Jezuitów w Krakowie. W XVIII w. wybitnego naukowca wydał ród Ankwiczów, dziedziców Kobyla. O. Ankwicz był profesorem na Uniwersytecie Wileńskim, który został założony przez jezuitów na prośbę króla Stefana Batorego i był przez nich prowadzony

aż do pierwszego rozbioru Polski.

**GF: Niemal wszyscy wymienieni przez Ojca jezuita zajmowali się pracą akademicką. Jest to także praca, którą i Ojciec ma wkrótce podjąć. Czy oznacza to, że prowadzenie wyższych uczelni jest główną specjalnością zakonu jezuitów?**

Nie, byłoby grubą przesadą twierdzenie, że do zakonu jezuitów przyjmuje się wyłącznie ludzi, którzy są zainteresowani pracą akademicką i mają zadatki na naukowców i że ktoś, kto po okresie formacji nie zostaje profesorem, jest jezuitą drugiej kategorii. Jezuita często prowadzą domy rekolekcyjne (w Polsce mamy ich siedem), duszpasterstwa akademickie (niemal w każdym ośrodku akademickim w naszym kraju), pracują jako dziennikarze (np. prowadzą Redakcję Programów Katolickich Polskiego Radia i Telewizji). Wielu jezuitów pracuje w krajach misyjnych, często w najcięższych warunkach, czego przykładem jest o. Jan Beyzym, apostoł trędowatych na Madagaskarze, niedawno ogłoszony Błogosławionym. W ogóle w konstytucjach naszego zakonu, napisanych przez naszego założyciela, św. Ignacego Loyolę, hiszpańskiego arystokratę urodzonego w końcu XV wieku, nie ma ani słowa o tym, żebyśmy się mieli koncentrować na prowadzeniu szkół i uniwersytetów. Idea św. Ignacego była taka, żeby jezuita zajmowali się tym, co jest w danej epoce i w danym regionie świata szczególnie ważne, a zwykle nie ma wielu chętnych do tej działalności. Toteż kiedy w XVI wieku, Kościół Katolicki starał się stawić czoła rosnącym w siłę protestantom, jezuita doszli do wniosku, że najważniejsze jest wykształcenie katolickich elit, świadomych swojej religijnej tożsamości, a to oczywiście robi się w szkołach i na uniwersytetach. Efekt był taki, że w niektórych krajach katolickich niemal całe szkolnictwo zostało zdominowane przez jezuitów. Dziś chyba niewielu naszych rodaków wie o tym, że aż do rozbiórów Polski większość szkół średnich, których zresztą nie było tak wiele, to były tzw. kolegia jezuickie. W naszej części kraju kolegium jezuickie miało m.in. Krosno, a w Jarosławiu jezuita prowa-

dzili sławne Collegium Nobillium, czyli szkołę dla synów szlachty, w której kształcili się nawet synowie królewscy. W 1772 roku za sprawą jednego dekretu wszystkie te kolegia przeszły na własność państwa i w rezultacie powstała sławna Komisja Edukacji Narodowej, na której czele stanęli popierani przez króla Stanisława Augusta jezuita, tacy jak Grzegorz Piramowicz czy Adam Naruszewicz, skądinąd sławny poeta. Zatem można powiedzieć, że niemal całe szkolnictwo polskie powstało na fundamencie położonym przez jezuitów. I bodaj niewielu zasłużyło się w tej sprawie bardziej, niż najslawniejszy polski jezuita, o. Piotr Skarga, kaznodzieja królewski i pierwszy rektor jezuickiego Uniwersytetu Wileńskiego, który był aż do XIX w. jednym z dwóch polskich uniwersytetów (drugim był oczywiście Uniwersytet Jagielloński). W XVIII w. był krótki okres kiedy Polska miała trzy uniwersytety, bo jezuita utworzyli jeszcze jeden uniwersytet, we Lwowie, ale wskutek politycznych napięć został on zamknięty. Dziś, kiedy po upadku komunizmu pozwala nam się znowu prowadzić w sposób nieskrepowany naszą misję edukacyjną, jezuita prowadzą dwie uczelnie wyższe, jedną w Warszawie i jedną w Krakowie, oraz dwie elitarne szkoły średnie, w Gdyni i w Nowym Sączu. W samej tylko Wyższej Szkole Filozoficzno-Pedagogicznej w Krakowie uczy się ok. 3000 studentów.

**GF: Proszę powiedzieć kilka słów o tym, jak wygląda formacja jezuita i jak przebiegała ona w Ojca przypadku?**

Wszyscy, którzy cokolwiek wiedzą o jezuitach, orientują się, że jest ona bardzo długa. Przeciwnie od momentu wstąpienia do zakonu do momentu święceń upływa 11 lat. Moja formacja była tylko trochę nietypowa i trwała 13 lat. Po maturze rozpocząłem studia na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, ale już po roku wstąpiłem do zakonu w Warszawie i zawitałem w gdyńskim nowicjacie, gdzie spędziłem 2 lata, po których złożyłem śluby zakonne. Następnie zjawiłem się w Krakowie, żeby podjąć studia filozoficzne.

ciąg dalszy w nast. numerze...

# NASI GIMNAZJALIŚCI Z REWIZYTĄ U SWOICH NIEMIECKICH PRZYJACIÓŁ

W dniach 26.10.04.-03.10.04. grupa młodzieży z frysztackiego gimnazjum gościła w Bad Iburgu w Dolnej Saksonii, kontynuując szkolną wymianę. Był to bogaty w wydarzenia tydzień. Nasi uczniowie zwiedzili Osnabrück, Münster i Heide-Park Soltau (największy w północnych Niemczech park rozrywki.)

1 października byliśmy gośćmi burmistrza miasta Gereona Melchersa w ratuszu miasta i udzieliliśmy wywiadu dla lokalnej gazety. „Nowe perspektywy i mniej uprzedzeń” - to tytuł artykułu prasowego poświęconego naszej wizycie. „Otworzyć okno na świat, zobaczyć wszystko z innej perspektywy, to główne cele każdej międzynarodowej wymiany uczniowskiej.” - napisano w lokalnej prasie po naszej wizycie. Natomiast dyrektor naszej partnerskiej szkoły podsumował: „Kto bierze udział w takim przedsięwzięciu uczy się bardzo wiele, a uprzedzenia szybciej znikają.” A jakie wrażenia z pobytu odnieśli sami gimnazjaliści? Karolina Jezior - uczennica klasy III e: „W Niemczech było super. Oczywiście najbardziej podobał mi się Heide-Park i kregielnia. Zwróciłam uwagę również na to, że ogromna ilość młodzieży niemiec-

kiej dojeżdża do szkoły rowerami, które zostawiane są po prostu na placu przed szkołą i nikt nie boi się, że ktoś je ukradnie. Najbardziej zdziwił mnie dom, cały obwieszony pudełkami z papierosów. Później dowiedziałam się, że ci ludzie nie palili 20 lat papierosów. Kolejny dom, który zaskoczył mnie swoim wyglądem, był obwieszony skarpetkami, na znak 20-lecia małżeństwa. Wszystkie domy w Bad Iburgu otoczone były pięknymi ogrodami i miały przeważnie 2 garaże. Ludzie byli bardzo sympatyczni i rozmowni.”

Liliana Wójcik-uczennica klasy III e: „W Niemczech najbardziej podobał mi się stosunek ludzi do otoczenia. Ludzie zawsze byli pogodni, a z ich twarzy nigdy nie znikał uśmiech. Byli niesamowicie otwarci na obcokrajowców, zwłaszcza na nas Polaków. Nie podobało mi się to, że rodzice poświęcają swym dzieciom zbyt mało czasu. Większość dzieci wychowuje tylko jedno z rodziców i to na pewno wpływa na ich postrzeganie świata.”

Michał Kowalczyk - uczeń klasy III e - „Niemcy to całkiem inny kraj i całkiem inni ludzie. Ludzie, których spoty-

kałem na ulicy byli dla mnie bardzo mili. Również „moja niemiecka rodzinka” przyjęła mnie bardzo serdecznie i była dla mnie bardzo miła. Jedyne nie mogłem przyzwyczać się do klimatu. Klimat w Niemczech jest ostrzejszy niż u nas. Najbardziej podobała mi się masa sklepów, po których można „buszować” dniami i nocami. Chętnie zostałem tam jeszcze na parę tygodni.”

W ostatnim dniu pobytu wszyscy twierdzili zgodnie, że nowo nawiązane przyjaźnie będą podtrzymywane, a to dziś w dobie poczty elektronicznej, nie stanowi żadnego problemu.

Magdalena Michalczyk



EIN EMPFANG IM RATHAUS gehörte zum Programm beim Besuch der polnischen Schüler in Bad Iburg. Foto: Elvira Parton

## Neue Perspektiven und weniger Vorurteile

Realschule Bad Iburg pflegt Schüleraustausch mit Polen

Bad Iburg (sp) Den Blick für die Welt öffnen und alles mal aus einer anderen Perspektive heraus zu sehen, das ist das Ziel eines jeden internationalen Schüleraustausches. Schon seit 1999 gelingt das der Realschule Bad Iburg mit ihrem Austauschprogramm mit dem Gymnasium im polnischen Fryszta.

Die Iburger Schüler, die im Juni in ihren polnischen Gastfamilien herzlich aufgenommen wurden, geben zu, dass sie schon mit ein paar Vorurteilen dorthin gereist waren, „aber das hat sich total geändert.“ Doch genauso ging es den polnischen Schülern, die vergangene Woche in Bad Iburg zu Gast waren: „Bei uns ist alles viel ernster und disziplinierter, vor allem in der Schule. Sogar die Schulklingel ist hier viel freundlicher als

unsere.“ Das hatten sie sich vorher ganz anders vorgestellt. Mit der deutschen Popmusik konnten sie sich zwar nicht so anfreunden, aber dafür sind sie beeindruckt von dem viel stärkeren Selbstbewusstsein ihrer gleichaltrigen Austauschpartner und deren freieren Leben.

Diese Erfahrung hatten auch die Iburger Schüler aus Polen mitgebracht, denn die eher landwirtschaftlich geprägte polnische Lebensart sei sehr viel bescheidener und familienorientierter. „Da weiß man dann erst, wie gut es einem selbst geht und wie verwöhnt man doch ist.“

Zum Abschluss der ereignisreichen Woche, die die Schüler nicht nur nach Osnabrück, sondern auch nach Münster und in den Heidepark Soltau geführt hatte, empfing der stellvertretende Stadtdirektor Gereon Mel-

chers die Schüler im Rathaus Bad Iburg. Seine kurze Einführung in die Geschichte und Struktur der Stadt stieß nicht nur bei den polnischen Gästen auf offene Ohren.

Die Deutschlehrerin Lydia Czoja, die ihre Schüler nach Bad Iburg begleitete: „Wir nehmen viele neue positive Erfahrungen mit zurück nach Hause.“ Das bestätigte auch Realschuldirektor Volker Wallrabenstein, der den Austausch zusammen mit Deutschlehrerin Angelika Mariss organisiert: „Wer an so einem Austausch teilnimmt, lernt eine ganze Menge, und Vorurteile werden ganz schnell abgebaut.“ Und alle Teilnehmer waren sich einig, dass sie die neu geschlossenen Freundschaften auch in Zukunft pflegen möchten, schließlich sei das ja mithilfe von E-Mails heutzutage kein Problem mehr.

## LIST DO REDAKCJI...

Palenie tytoniu staje się coraz groźniejsze dla zdrowia ludzi i uciążliwsze dla życia w zbiorowości społecznej. Koszty leczenia chorób odytoniowych w znaczącym stopniu obciążają budżety służby zdrowia wszystkich państw.

Producenci wyrobów tytoniowych zbijają ogromne fortuny na produkcji i sprzedaży papierosów. Celem zwiększenia konsumpcji papierosów oraz wzrostu ilości palących, a to szczególnie w grupie młodzieży i kobiet, przemysł tytoniowy stosuje podstępne metody w produkcji i reklamie. Wprowadza się celowo rozwiązania technologiczne oraz substancje chemiczne potęgujące stan uzależnienia tytoniowego. Doprowadza to miliony ludzi do głębokiego stanu fizjologicznego uzależnienia, a skutkiem tego do rozstroju zdrowia oraz zagrożenia odytoniowymi stanami chorobowymi. Dziś już nie budzi wątpliwości, że przemysł tytoniowy sprzedaje „zagrożenie śmiercią”. Należy wspomnieć, że w roku 2003 koncern Phillip Morris został skazany na wypłacenie 10 miliardów dolarów odszkodowania dla osób poszkodowanych uzależnieniem tytoniowym.

Przemysł tytoniowy w swoich działaniach reklamowych oraz informacjach świadomie zataja, że w technologii stosowane są różne substancje chemiczne zwiększające stany zgubnego dla organizmu, fizjologicznego uzależnienia, podobnego do uzależnienia od narkotyków.

W oparciu o te fakty, we wrześniu br., rząd Stanów Zjednoczonych wszczął proces sądowy przeciwko koncernom tytoniowym, z żądaniem odszkodowania w wysokości 280 miliardów dolarów. Nazwał je w swym pozwie sądowym organizacjami przestępczymi działającymi na szkodę konsumentów.

Jak nam wiadomo polski rząd nie występował i nie występuje na podobną drogę sądową przeciwko przemysłowi tytoniowemu w sprawie odszkodowania za zaistniały stan uzależnienia tytoniowego palaczy oraz zagrożenia ich poważnym uszczerbkiem na zdrowiu oraz chorobami odytoniowymi.

W związku z tym, w oparciu o polski Kodeks Cywilny, uruchamiamy zbiorowy pozew sądowy z zadaniem indywidualnego odszkodowania dla palaczy, którzy na skutek braku informacji na produktach tytoniowych o tzw. uzależnieniu, w efekcie palenia papierosów znaleźli się w stanie uzależnienia, a tym samym w stanie zagrożenia rozstrojem zdrowia lub też naruszeniem stanu zdrowia przez negatywne fizjologiczne skutki stanu uzależnienia.

Pozew sądowy przygotowany przez Polskie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia i Edukacji Zdrowotnej (Rej. Sądowy KRS nr 093076) jest oparty o dokument rządowy, tj. Narodowy Program Zdrowia (cel operacyjny nr 3) autorstwa Ministerstwa Zdrowia oraz też program Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zawarty w opracowaniu „Zdrowie 21. Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku”, w zakresie zagrożeń palenia tytoniu.

Proces sądowy prowadzony będzie w Sądzie Cywilnym w Krakowie przez zespół prawników powołany przy Stowarzyszeniu, oraz przy udziale biegłych z 6 klinik uniwersyteckich, 2 centralnych instytucji rządowych, 3 uniwersyteckich katedr prawa oraz 3 instytutów Ministerstwa Zdrowia. W procesie tym na rzecz poszkodowanych, dla każdej osoby wpisanej w zbiorczy pozew sądowy, żądać będziemy odszkodowania w wysokości 40, 60 lub 80 tysięcy złotych, w zależności od indywidualnych wskazań palaczy w udzielonym nam pełnomocnictwie.

Pozew sądowy pozwoli na częściową rekompensatę za ból i krzywdy, związane ze skutkami zatajanych i niepublikowanych przez przemysł tytoniowy w swoich konsumenckich materiałach informacyjnych, informacji o uzależniających właściwościach swoich produktów.



Zapraszamy do udziału w zbiorowym pozwie sądowym wszystkich palących, którzy uznają, że:

1. zaistniały stan uzależnienia wywołany paleniem tytoniu utrudniał, utrudnia lub uniemożliwia odzwyczajanie się od palenia papierosów,
2. odczuwają negatywne objawy w zakresie zdrowia związane z paleniem.

Osoby zainteresowane uzyskaniem indywidualnego odszkodowania w ramach zbiorowego pozwu sądowego za zaistniały stan uzależnienia od palenia papierosów oraz stany zagrożenia zdrowia wynikające z uzależnienia, proszone są o przysłanie do Stowarzyszenia krótkiego pisma (z czytelnym adresem nadawcy) z prośbą o dostarczenie ankiety zgłoszeniowej oraz druku pełnomocnictwa. Dołączyć należy znaczek pocztowy o wartości 1,35 zł na list zwrotny.

Po otrzymaniu listu Stowarzyszenie wyśle zainteresowanym niezbędne druki do podpisania (oświadczenie i pełnomocnictwo) oraz informację dotyczącą uzależnienia wywołanego paleniem tytoniu.

Dane w ww. dokumentach traktowane są jako poufne i będą udostępnione jedynie sądowi prowadzącemu proces o odszkodowanie.

Polskie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia i Edukacji Zdrowotnej w Środowisku Pracy  
 Sekcja Prawna 31-531 Kraków  
 ul. Śniadeckich 128 (bud. AWF)  
 tel:0124300747

Dlaczego placówka terenowa KRUS w Strzyżowie nie zwraca wzywaniem na komisje kosztów podróży. Kto te pieniądze zabiera?

Odpowiedź przy zapytaniu telefonicznym - Zwrot kosztów podróży na komisję lekarską o rentę rolniczą lub przedłużenie zasiłku chorobowego jest możliwy pod warunkiem przedłożenia biletu przejazdu PKS lub PKP. Należność zostaje przesyłana przy rencie lub przekazem pocztowym przy zasiłku chorobowym - Placówka KRUS - oddział w Strzyżowie.

G. Tęcza

## ZE SPORTU SZKOLNEGO

Jak zwykle z początkiem roku szkolnego ruszyły zawody szkół podstawowych i gimnazjów z terenu naszej Gminy. Wyśmienita jesienna aura sprawiła, że na starcie pierwszych zawodów stanęło bardzo wielu uczniów. Tradycyjnie największym zainteresowaniem cieszyły się indywidualne biegi przełajowe w których ogółem wzięło udział 129 biegaczy.

## Wyniki:

Kl. III – IV Dziewczyny (dystans – 500m): 1. Rec Zuzanna – SP Frysztak, 2. Poprawa Joanna – SP Cieszyna, 3. Winiarska Natalia – SP Gl. Górny, 4. Matys Andżelika – SP Stępina, 5. Ziobro Edyta – SP Cieszyna.

Na tym dystansie startowało 16 dziewczynek.

Kl. III – IV Chłopcy (dystans 500m):

1. Guzy Radosław – SP Frysztak, 2. Bernal Artur SP Frysztak, 3. Winiarski Mateusz SP Gl. Górny, 4. Kowalczyk Daniel SP Gl. Górny, 5. Jamrogowicz Marcin SP Frysztak.

Na tym dystansie startowało 27 chłopców.

Kl. V – VI Dziewczyny (dystans 1000m): 1. Bernal Beata SP Frysztak, 2. Kaszycka Beata SP Frysztak, 3. Skrzyżowska Magda SP Lubla, 4. Cymerman Klaudia SP Lubla, 5. Staryszak Katarzyna SP Frysztak.

Na tym dystansie startowało 21 dziewczynek.

Kl. V – VI Chłopcy (dystans 1000m):

1. Białoń Mateusz SP Gogołów, 2. Białoń Krzysztof SP Gogołów, 3. Orzechowski Mateusz SP Lubla, 4. Bińkowicz Kamil SP Lubla, 5. Wójcik Krzysztof SP Stępina.

Na tym dystansie startowało 29 chłopców.

Gimnazjada:

Dziewczyny (dytans 1500m):

1. Sokołowska Kamila – Gimnazjum Frysztak, 2. Winiarska Andżelika – Frysztak, 3. Boroń Ewa – Gogołów, 4. Lipska Agnieszka – Lubla, 5. Kowalczyk Marta – Lubla.

Startowało 17 zawodniczek.

Chłopcy (dystans 1500m):

1. Lorenc Marcin – Lubla, 2. Armata Kamil – Frysztak, 3. Wrona Kamil – Frysztak, 4. Garncarski Grzegorz – Frysztak, 5. Żołyński Wojciech – Stępina.

Startowało 19 zawodników.

W każdej kategorii wiekowej pięciu pierwszych zawodników awansowało do zawodów powiatowych. Poza biegami przełajowymi odbyły się również zawody w lekkiej atletyce. Szkoły podstawowe rywalizowały w takich dyscyplinach jak: bieg na 60m, bieg na dystansie 1000m (chłopcy) i 600m (dziewczę-

ta), rzut piłeczką palantową oraz skok w dal. Zaś ich starsi koledzy z Gimnazjum rywalizowali w nieco szerszej gamie konkurencji: bieg na dystansie 100m, bieg na dystansie 1000 m (chłopcy) i 600m (dziewczęta), pchniecie kulą, rzut oszczepem, skok w dal, sztafety 4 x 100 m, bieg na dystansie 300 m.

Do najbardziej wyróżniających się zawodników należy Andżelika Winiarska z Gimnazjum we Frysztaku, która skokiem na odległość 4,75m zajęła V miejsce w województwie, a jej opiekunem był mgr Jerzy Górka.

Najlepszy wynik w pionie szkół podstawowych uzyskała Szkoła Sylwia z SP Frysztak, która ostatecznie zajęła III miejsce w województwie w konkurencji rzut piłeczką palantową posyłając ją na odległość 43,5 m. Opiekunem tej zawodniczki była Pani mgr Mariola Kruczek.

Gratulujemy i dziękujemy.

Leszek Jędrzyk

## KOSZE NA STADIONIE

W odpowiedzi na zapytanie do Gazety Frysztańskiej na temat stanu koszy do koszykówki na GOSiR Frysztak, chciałem poinformować, że stan koszy jest taki a nie inny ponieważ – kosze te są bezwzględnie dewastowane przez pseudo sportowców (podobnie jak i inne urządzenia). I mimo, jak w zapytaniu „ktoś” zauważył bieżących napraw, efekt często jest niewidoczny bo naprawione kosze „komuś” przeszkadzają i ponownie są niszczone.

Obecne kosze zostały zainstalowane w 1996r. Wskutek dewastacji w chwili obecnej nadają się rzeczywiście do wymiany. Nie wystarczy zmiana samych obręczy, ponieważ wymianie muszą ulec, także zdewastowane tablice, a nawet pogięte podstawy do tablic o wym. 10x10cm. Dlatego też w roku przyszłym planujemy wymianę koszy do koszykówki na obiekcie Ośrodka. Jednak dbałości i staranności we właściwym użytkowaniu urządzeń sportowych musimy dołożyć sami, a pseudo sportowców bezwzględnie piętnować, by po roku nie wracać do punktu wyjścia.

Jeżeli natomiast chodzi o turniej mini koszykówki – chętnie służymy jako Ośrodek pomocą, jesteśmy w stanie ufundować nawet skromne nagrody i dyplomy.

Wojciech Arciszewski

## GAZETA FRYSZTACKA

Miesięcznik Samorządowy Gminy Frysztak  
Członek „Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej”

**Wydawca:** Urząd Gminy Frysztak i Stowarzyszenie  
„Fundusz Rozwoju i Promocji Ziemi Frysztańskiej”

**Redaktor naczelny:** Janusz Zarszyński

**Sekretarz redakcji:** Maciej Piękoś

**Zespół redakcyjny:** Jolanta Zarszyńska, Marta Filip,  
Genowefa Tęcza, Marcin Pieczka, Joanna Czekajowska,  
Marek Hadro, Wojciech Arciszewski, Teresa Rękowicz.

**Druk:** Drukarnia „Chemigrafia”

ul. Białobrzaska 74, 38-400 Krosno

**Adres:** ul. Ks. W. Błajera 20, 38-130 Frysztak

tel/fax /0-17/ 2777 903, 2777 920, 2777 110

e-mail: ug@frysztak.pl

www.frysztak.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i adiacji publikowanych tekstów oraz korespondencji, a także opatrywania ich własnymi tytułami.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Poglądy wyrażane w artykułach są poglądami ich autorów, a nie redakcji.

Nakład 600 egz.

Cena 1,50 zł.



## Wiekowa Jubilatka

W piątek, 12 listopada br., w Domu Ludowym w Gliniku Górnym, odbyła się wyjątkowa uroczystość. Mieszkanka tej wsi, Pani Katarzyna Skórka, obchodziła swoje SETNE urodziny. Jest to, na dzień dzisiejszy jedyna mieszkanka naszej gminy, która dożyła tak pięknego wieku. Z tej okazji zostało zorganizowane spotkanie, podczas którego Jubilatka otrzymała wiele życzeń i pozdrowień od najbliższej rodziny i znajomych, władz gminy Frysztak, przedstawicielei Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Urzędu Stanu Cywilnego. Przybyła również delegacja KRUS z Rzeszowa, która wręczyła prezent specjalny. Miejscowy lekarz - Stanisław Pieczykolan - był dumny ze swej pacjentki. Ksiądz Emil Midura ożywił spotkanie swym gromkim śpiewem.

Życzymy Jubilatce zdrowia i pogody ducha.

tekst i foto: empe

## „ZA WOLNOŚĆ I NIEPODLEGŁOŚĆ

„Niepodległość nie jest dziełem przypadku”

Jan Paweł II

przygotowanej przez młodzież frysztackiego gimnazjum. Poetycko – muzyczna opowieść o „Drodze do Wolności” z udziałem naszego chóru i orkiestry miała miejsce dnia 11 listopada w Gminnym Ośrodku Kultury we Frysztaku. Uroczystość rozpoczął Wójt naszej gminy Jan Ziarnik, który przywitał gości i podkreślił ważność obchodów tego narodo-



Data 11 listopada należy do najważniejszych w kalendarzu każdego Polaka. To jeden z tych dni, w którym słowo „Ojczyzna” – jak pisze poeta – wydobyla się z dna rodzinnej szkatuły i kładzie na białym obrusie. Owinięta w biało - czerwoną flagę Wolność jest dla nas Polaków – żyjących w niepodległym kraju – symbolem, przed którym należy chylić czoła. Obchodzić uroczystość datę 11 listopada znaczy uszanować naszą historię, wspomnieć bolesną przeszłość, oddać cześć poległym, cieszyć się niepodległością kraju. Polska telewizja, radio i prasa pobrzmiwała patriotycznymi hasłami i tytułami, które zachęcić mogły do powtórzenia tematów z historii.

Mieszkańcy Frysztaka i okolic mieli okazję uczestniczyć w takiej „lekcji”,

wego święta. Dobrze przygotowany, ciekawy program artystyczny, piękny występ młodzieży ubarwiony pieśniami o tematyce patriotycznej i religijnej w wykonaniu naszego chóru oraz zakończony występem orkiestry OSP, zrobił na słuchaczach duże wrażenie. Po występie młodzież zapaliła znicze. Uczestnicy akademii przeszli w migotliwym pochodzie do kościoła, gdzie odbyła się uroczysta Msza Św. z okazji Dnia Niepodległości Polski. Mszę celebrował ks. dziekan Stanisław Tomaszek. Mury naszego kościoła wypełniła modlitwa wyrażona słowem, pięknym śpiewem naszego chóru i grą orkiestry. Modlono się za tych, którzy oddali życie za naszą wolność.

Poległym oddano cześć również na cmentarzu. Symboliczne kwiaty pod Pomnikiem Poległych w latach 1863-1920 złożył m.in. Starosta powiatu Strzyżów Robert Godek. Harcerze pełnili honorową wartę, młodzież oświetlała zniczami i pochodniami drogę przez cmentarz na Grób Nieznanego Żołnierza.

Tam odbył się Apel Poległych. Poważne twarze uczniów, stojących obok swoich rodziców, nauczycieli obok dyrektorów swoich szkół, werble i słowa szacunku, wdzięczności, modlitwa w ciszy i światła pamięci. Polska..., ileż trzeba takich „lekcji”, aby zrozumieć, że niepodległość nie jest przecież dziełem przypadku.

Lidia Czaja





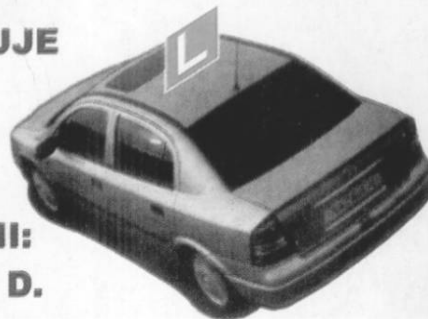
OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW

# AUTO szkola

**T. TOCZEK**

FRYSZTAK, PLAC ŚW. FLORIANA 7

**ORGANIZUJE  
KURSY  
PRAWA  
JAZDY  
KATEGORII:  
A, B, C, E, D.**



**EGZAMIN PAŃSTWOWY W KROŚNIE  
ZAPISY - WYKŁADY w każdą środę o godz.: 16<sup>00</sup>  
FRYSZTAK - PLAC ŚW. FLORIANA 7**

INFORMACJE:  
tel. kom. 0 604 588 081  
tel. /013/ 43 424 23

Zniżka dla uczniów!!!

Możliwa odpłatność w ratach

# STACJA KONTROLI POJAZDÓW

**CIESZYNA 7**

**T. Mikuszewski i S-ka**

Tel. 0 17 277-79-31, 0 602 689-838

(przy drodze Wiśniowa-Krosno)



- przeglądy okresowe samochodów do 3,5 t - PROMOCJA!
- przeglądy diagnostyczne samochodów sprowadzanych z zagranicy
- montaż i serwis instalacji gazowych LPG

## STACJA CZYNNA:

pon., śr., piąt. 7.30 - 18.00,  
wt., czw. 7.30 - 16.00  
sob. 7.30 - 13.00