

# CZAS CZCHOWA



ROK XX NR 7 (204)

SIERPIEŃ 2011

ISSN 1232-6756

CENA 3,00 zł

MAGAZYN INFORMACYJNY GMINY CZCHÓW





# Gminne Święto Plonów w Domosławicach



"Czas Czchowa" - Magazyn Informacyjny Gminy Czchów, miesięcznik samorządowy, nakład 750 egzemplarzy.  
Redaktor: Joanna Dęblec. Adres redakcji: Rynek 12, 32-860 Czchów, tel. 0-14/6621732, kom. 0-784 456 794, e-mail: redakcja@czchow.pl  
www.czaszczowa.pl. Wydawca: Miejska Biblioteka Publiczna w Czchowie, Kierownik: Rozalia Krakowska. Pismo zrzeszone w PSPL.  
Za treść ogłoszeń i reklam nie bierzemy odpowiedzialności, nie zwracamy niezamówionych materiałów. Zastrzegamy sobie prawo do skrótów i opracowań tekstów. Skład i druk: Brzeska Oficyna Wydawnicza, Brzesko, ul. Czarnowiejska 1, tel. 0-14/ 6861470.





## O PRZEDSZKOLACH I STOŁÓWKACH PRZED NADCHODZĄCYM ROKIEM SZKOLNYM

Jak już informowaliśmy w poprzednim numerze Czasu Czchowa Rada Miejska w Czchowie podjęła dnia 25 lutego br. uchwałę w sprawie opłat za pobyt dzieci w przedszkolach.

Podjęcie takiej uchwały było konieczne ze względu na zmianę ustawy o systemie oświaty, która zobowiązywała organy prowadzące od ustalenia wysokości opłat za świadczenia, udzielane przez przedszkola publiczne. Dotychczasowe unormowania, polegające na zróżnicowaniu opłat w zależności od ilości spożywanych posiłków, zostały zgodnie z ustawą zastąpione zapisem, gdzie wysokość opłaty uzależniona jest od czasu pobytu dziecka w przedszkolu oraz świadczeń i usług, realizowanych przez przedszkola w czasie wykraczającym poza podstawę programową.

Gminy przyjęły różne rozwiązania w tym zakresie – niektóre zastosowały opłatę za każdą godzinę ponad 5, niektóre, jak nasza, opłatę zryczałtowaną.

Przyjęta u nas stawka ryczałtowa to:

– 70 zł - dla dzieci przebywających w przedszkolu do 6 godzin dziennie - 3,30 zł za dodatkową godzinę powyżej 5,

– 120 zł - dla dzieci przebywających w przedszkolu do 7 godzin dziennie – 2,80 zł za każdą dodatkową godzinę,

– 140 zł – dla dzieci przebywających w przedszkolu powyżej 7 godzin – 1,80 zł za każdą dodatkową godzinę

Świadczenia i usługi realizowane odpłatnie zgodnie z ustawą obejmują:

1) realizowanie zadań opiekuńczo-wychowawczych w zakresie:

- a) fachowej opieki pedagogicznej,
- b) adaptacji dzieci w środowisku przedszkolnym,
- c) rozwijania zdolności twórczych,
- d) wspierania indywidualnych zainteresowań;

2) organizowanie zajęć sportowych i imprez okolicznościowych,

3) prowadzenie zajęć relaksacyjno-wyciszających,

4) zapewnienie bezpieczeństwa i opieki podczas pobytu dzieci w przedszkolu w czasie:

a) zajęć terapeutycznych i profilaktycznych z udziałem logopedy, nauczyciela gimnastyki korekcyjnej i innych specjalistów,

b) zajęć z religii z udziałem nauczyciela katechety.

Przypomnieć należy, że w Gminie Czchów działają 4 przedszkola 9-godzinne ze stołówkami i pełnym wyżywieniem (Czchów, Jurków, Tymowa, Domostawice) i jedno przedszkole 5-godzinne w Złotej, realizujące jedynie podstawę programową, nie prowadzące żywienia.

Wymienione wyżej opłaty dotyczą oczywiście przedszkoli pełnych, 9-godzinnych, których znaczne koszty prowadzenia wynikają nie tylko z liczby zajęć ponad podstawę programową, ale głównie z prowadzenia żywienia. Trzeba zaznaczyć, że opłaty stałe, ponoszone przez rodziców, nie pokrywają pełnych kosztów prowadzenia przedszkola, przygotowania posiłków, pokrywają jedynie ok. 10 % kosztów prowadzenia stołówek.

Podstawą obliczenia opłat był faktyczny wzrost kosztów utrzymania przedszkoli w okresie od 2007 – 2011r., który wyniósł ponad 100%. Stąd obowiązujące w 2011r. stawki. Priorytetowo potraktowane są przedszkolaki,



przebywające w przedszkolu najdłużej tj. pow. 7 godzin. Są to dzieci rodziców pracujących zawodowo, najczęściej obojga, a więc rodziców, którzy nie mają możliwości sprawowania w ciągu dnia opieki nad tymi dziećmi.

Pod rządami starej uchwały opłaty obowiązywały we wszystkich przedszkolach ze stołówkami i dalej, bez wyjątku, tylko w tych przedszkolach będą pobierane.

Doprecyzowaniem do uchwały jest zarządzenie Burmistrza w sprawie korzystania z przedszkoli dzieci spoza terenu gminy. W/w zarządzenie, także interpretacja Regionalnej Izby Obrachunkowej w Krakowie dopuszcza korzystanie z przedszkoli mieszkańców innych gmin pod warunkiem partycypacji tych gmin w kosztach realizacji tego zadania. Mogą zatem być zawierane porozumienia międzygminne na świadczenie zadania publicznego, jakim jest prowadzenie przedszkola i na taką współpracę międzygminną jesteśmy otwarci – w miarę możliwości poszczególnych jednostek przedszkolnych, zadania te możemy realizować.

## Z KOMISARIATU POLICJI

- Bądź szczególnie ostrożny jeśli osoba odwiedzająca żąda pieniędzy np. pierwszej raty, bądź zaliczki. Pamiętaj, że zawsze możesz zapłacić później np. przelewem lub na poczcie.

- Jeśli już wpuścisz oszustów do środka, dokładnie zapamiętaj ich twarze i jak najwięcej szczegółów z ich ubioru. Nie reaguj panicznie. Jeśli będą wiedzieć, że ich zdemaskowa-

łeś, mogą zrobić Ci krzywdę. Najlepiej idź pod pozorem pożyczania pieniędzy do sąsiada i tam dyskretnie poproś go o zawiadomienie policji. Jeśli nie masz takiej możliwości po wyjściu oszustów dzwoń na policję. Pamiętaj, że lepiej stracić pieniądze niż życie.

- Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości poproś o pomoc sąsiada. Towa-

rzystwo osób trzecich zwykle płoszy złodzieja.

Policja apeluje aby w każdym przypadku zauważenia podejrzanego zachowujących się osób lub parkujących pojazdów w pobliżu naszych posesji, których pasażerowie np. obserwują nasze domy, dzwonić na numer telefonu Komisariatu Policji w Czchowie 0-14/66 36 007 lub telefon alarmowy 997.

O.S.P.  
CZCHÓW

## Z ŻYCIA OSP CZCHÓW – JEDNOSTKI KRAJOWEGO SYSTEMU RATOWNICZO-GAŚNICZEGO



6 sierpnia 2011 r., Tworkowa - droga K-75 – wypadek



8 sierpnia 2011 - Czchów droga K75- kolizja



21 sierpnia 2011 r., Będzieszyna - droga K-75 - odblokowywanie przejazdu

Info. i fot. OSP Czchów [www.ospczchow.pl](http://www.ospczchow.pl)

## O PUCHAR KOMENDANTA GMINNEGO ECHA I STRAŻACKIEGO TURNIEJU PIŁKI NOŻNEJ

W niedzielę 7 sierpnia, w Jurkowie, obok Zajazdu Zagłoba, odbył się pierwszy w historii (przynajmniej tej powojennej) turniej piłkarski, podczas którego rywalizowały ze sobą drużyny wystawione przez poszczególne jednostki OSP Gminy Czchów. Pomysłodawcą piłkarskich zawodów i fundatorem oka-

załego pucharu był gminny Komendant OSP – druż Piotr Musiał, a impreza zorganizowana była przez Gminny Oddział ZOSP RP w Czchowie. W Turnieju udział brało łącznie osiem drużyn

– w tym dwie nie zrzeszone w ZOSP RP, czyli utworzone ad hoc, tylko do udziału w rozgrywkach. Wszyscy,

zarówno widzowie jak i zawodnicy, doskonale zdawali sobie sprawę, że z poziomem gry od słynnego Pele, strażackie drużyny będą odstawać o lata świetlne, lecz zaangażowanie zawodników oraz doping kibiców, równe były co najmniej atmosferze Wembley – i to





z czasów słynnej jedenastki Górskiego! Jak przebiegał Turniej, jak było na „trybunach”, można zobaczyć na zdjęciach. W Turnieju I miejsce zajęła drużyna OSP Złota i to ona zdobyła piękny, przechodni puchar Komendanta oraz komplet polarów. Miejsce II – drużyna OSP z Biskupic Melsztyńskich, III – OSP Jurków. Strażackiemu Turniejowi Piłki Nożnej towarzyszyły – naturalne w takim klimacie - konkursy dla „cywilów”. Dla tych młodych i malutkich oraz nieco starszych i większych – dla dzieci, kobiet i mężczyzn. Ważna też jest dodatkowa informacja o pucharze. Jest on przechodni, co oznacza, że w następnym



turnieju ten sam puchar otrzyma nowa zwycięska drużyna, co też zapowiada, że impreza będzie się odbywała cyklicznie i już za rok spotkamy się na kolejnej świetnej zabawie podczas II Strażackiego Turnieju Piłki Nożnej „O Puchar Komendanta Gminnego OSP”. Tak więc dzięki strażakom ochotnikom, kolejną niedzielę tych wakacji, mogliśmy spędzić bardzo miło i wesoło.



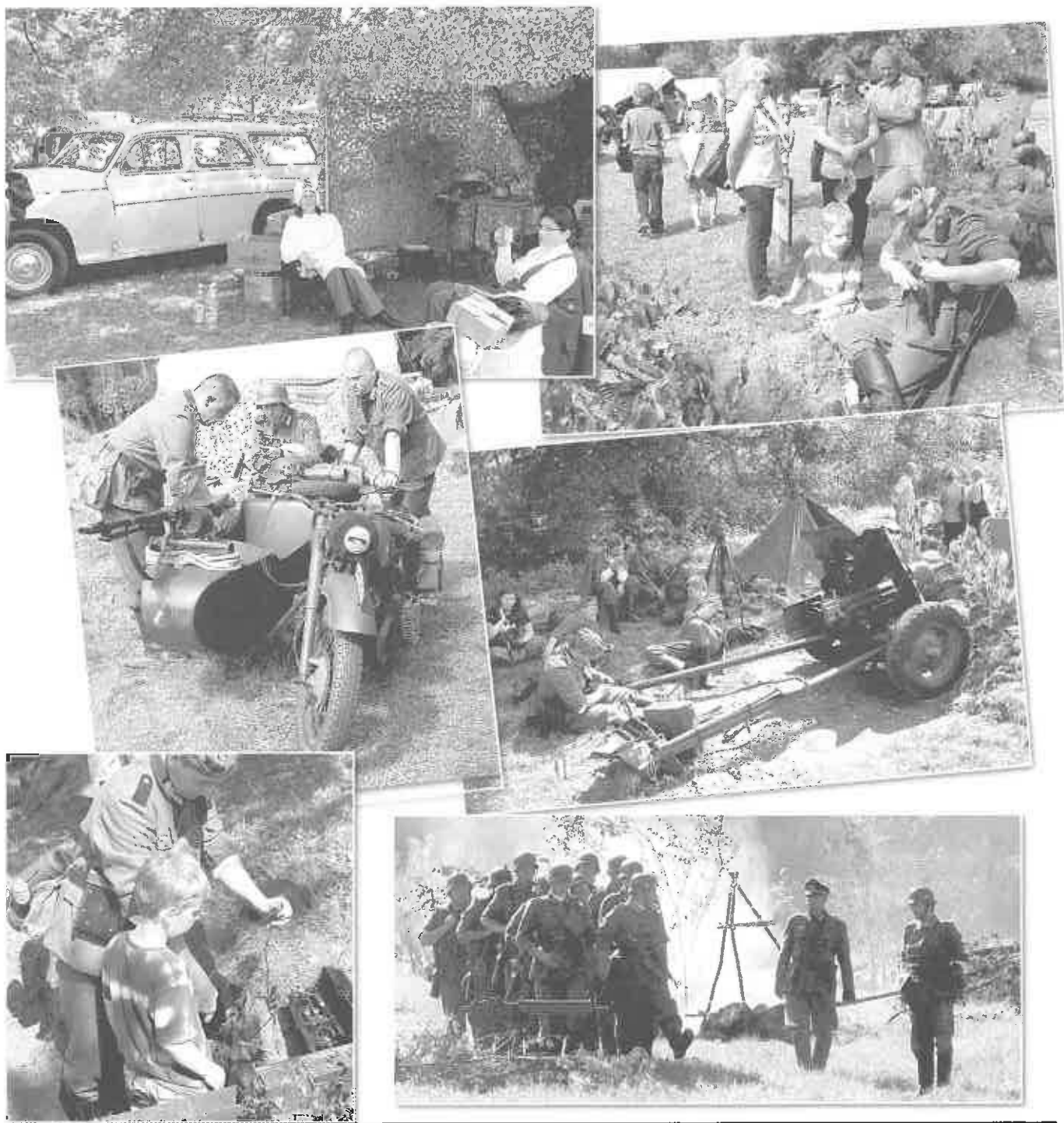
## WOJNA OBRONNA „WRZESIEŃ 1939 ROK” – INSCENIZACJA WALK

W przeddzień Święta Wojska Polskiego, w Czchowie miała miejsce inscenizacja walk pod tytułem „Wojna obronna – wrzesień 1939”. Była to pierwsza tego typu impreza na terenie Czchowa, jednakże bardzo udana. Jej pomysłodawcami a zarazem organizatorami byli: UM w Czchowie, Nowosądeckie Stowa-

rzyszenie Miłośników Historii i Eksplozacji z Nowego Sącza, współorganizatorem był Miejski Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Czchowie.

W przedsięwzięciu tym wzięło udział kilkudziesięciu rekonstruktorów, który odegrali scenę z frontu 1939 roku. Wchodzili oni w skład następujących

grup rekonstrukcyjnych: Stowarzyszenie Rekonstrukcji Historycznej 1 Pułku Strzelców Podhalańskich wrzesień 1939, Grupa Rekonstrukcji Historycznej 1 Pułku Strzelców Podhalańskich Armii Krajowej, Grupa Rekonstrukcji Historycznej 4 Pułku Strzelców Podhalańskich, Grupa Rekonstrukcji Historycznej





16 Pułku Piechoty, Grupa Rekonstrukcji Historycznej oddziałów Wehrmachtu (z Nowego Targu) „21 Bayerisches Infanterie Regiment 17 Infanterie Division” - czyli: „21 Pułku 17 Niemieckiej Dywizji Piechoty”.

W sobotę nad brzegiem Dunajca, żołnierze rozbili swoje obozowisko, które w niedzielne przedpołudnie mogli zwiedzać mieszkańcy Czchowa, okolic, turyści a nawet przejezdni! Każdy mógł zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z żołnierzami czy też sprzętem, uzbrojeniem



i pojazdami wojskowymi. Panowie chętnie udzielali też informacji na ich temat. O godzinie 15:00 przywitano zgromadzonych gości, po czym rozpoczęła się prezentacja pododdziałów polskich i niemieckich. Całe wydarzenie komentował „lektor”, wyjaśniając, co w danym momencie się dzieje.



Kiedy pododdziały zajęły swoje pozycje, Polacy udali się na rozpoznanie terenu. Jednak ostrzelani przez oddział niemiecki zarządził odwrót. Rozpoczęła się regularna walka. Cała inscenizacja trwała ok 40 minut wraz z elementami rozejmu, zwożenia rannych i frontального ataku polskiego. Widowisko było wspaniałe i niezwykle wiarygodne. Przyczyniły się do tego pogoda, akustyka ale przede wszystkim oddanie, z jakim „walczyli żołnierze” wyposaże-







ni w najprawdziwsze karabiny maszynowe, moździerz, motocykle: polski Sokół 1000, niemiecki motocykl BMW i pojazd zabytkowy „biedka” z ckm wz. 30. Publiczność była zachwycona i nagrodziła „aktorów” gromkimi brawami. Mamy nadzieję, że tego typu przedsięwzięcie zagrości w Czchowie jeszcze nie jeden raz.



## FESTYN KULTURY LUDOWEJ – GMINNE DOŻYŃKI W DOMOSŁAWICACH

W najpiękniejszą niedzielę sierpnia odbyły się Gminne Dożynki w Domosławicach pod nazwą „Festyn Kultury Ludowej”. To największe w roku święto rolników jest okazją do podziękowania za plony, a zarazem odpoczynkiem po ciężkiej pracy.

Mszę świętą dziękczynną za zebrane plony i uchronienie od klęsk żywiołowych koncelebrował proboszcz parafii Domosławice ks. Marek Kądziołka wraz z ks. prałatem Michałem Kapturkiewiczem i proboszczem parafii Jurków ks. Fryderykiem Bajorkiem. W oprawę mszy świętej włączyli się również tutejsi mieszkańcy: rolnicy, nauczyciele, dzieci i młodzież oraz Orkiestra z Biskupic Melsztyńskich.

Korowód Dożynkowy prowadzony przez Strażacką Orkiestrę Dętą ze Złotej

i z Biskupic Melsztyńskich na miejsce prezentacji zniwnych i artystycznych przybył tuż przed 16-tą, gdzie „po góralsku” wszystkich przybyłych gości przywitał duet prowadzących dyrektorów, a mianowicie Kazimierz Wojnicki dyrektor ZSiP w Domosławicach oraz Tadeusz Płachta dyrektor ZS w Jurkowie. Dialogi prowadzących w wersji góralskiej przepełnione były humorem,

co niezmiernie przypadło do gustu publiczności.

Wśród gości, którzy zaszczytili nas swoją obecnością byli: Rolnicy, delegacje zniwne wraz z sołtysami, Czcigodni księża, Radni Rady Miejskiej w Czchowie na czele z Przewodniczącym Włodzimierzem Rabiaszem, Rady Sołeckie z Jurkowa, Czchowa, Wytrzysszczy, Tworkowej, Tymowej, Złotej Biskupic



Melsztyńskich, Piaski-Drużkowa, Domosławic i Będzieszyny, przedstawiciele Ochotniczych Straży Pożarnych Gminy Czchów, Dyrektorzy i Kierownicy Szkół oraz Gminnych Instytucji.



Do Domosławic przybyli również Poseł RP - Jan Musiał, były poseł RP Władysław Żabiński, Kierownik Biura Powiatowego ARiMR w Brzesku - Jądwiaga Sumara, Wójt Gminy Iwkowa - Bogusław Kamiński.

Najważniejszym elementem dożynek było uroczyste przekazanie chleba Gospodarzowi Gminy - Burmistrzowi Czchowa Markowi Chudobie. Sołtysi wsi - Biskupiec Melsztyńskich - Bogumi-

ła Kuboń i Domosławic - Wacław Myszka, przekazali chleb słowami „Przyjmij gospodarzu od nas ten bochen chleba upieczony ze zboża naszych pól. Uszanuj go i gospodaruj tak, żeby go nikomu, tak na wsi, jak i w mieście nigdy nie zabrakło”. Burmistrz otrzymał również okazały wieniec uwity z kłosów zbóż. Ważnym symbolem Dożynek było dzielenie się otrzymanym chlebem przez Burmistrza z przybyłymi gośćmi.



W swoim krótkim okolicznościowym przemówieniu Burmistrz przypomniał o wielkim znaczeniu w życiu codziennym chleba, ziemi i ciężkiej odpowiedzialnej pracy rolnika, złożył też im życzenia i podziękowania w imieniu



Osobom  
chowskiej

wszystkich mieszkańców gminy i gminnego samorządu.

Na program artystyczny składały się: występ Gospodarzy Dożynek oraz prezentacje zniwnych bochnów



nów chleba przez Delegację Rolników z Gminy Czchów. Organizatorzy zaplanowali również inne atrakcje: gry i zabawy, występy zespołów: Fortis z Gnojnika, Folklorystycznego z Gwoźdźca, oraz tanecznego Funky Dance, loterię fantową, mecz piłki nożnej: nauczyciele kontra rodzice oraz zabawę taneczną.

Miłym akcentem było przekazanie przez delegacje rolników z Gminy Czchów bochnów chleba i bukiecików zniwnych: ks. Prałatowi Michałowi Kapturkiewiczowi, Przewodniczącemu Rady Miejskiej w Czchowie – Włodzimierzowi Rabiaszowi, Radnym Rady Miejskiej w Czchowie – Lesławowi Wronie, Władysławowi Maladze, Wójtowi Gminy Iwkowa – Bogusławowi Kamińskiemu, Adamowi Kwaśniakowi, Kierownik Biura Powiatowego ARiMR w Brzesku – Jadwidze Sumara, Radnemu Powiatowemu i Sekretarzowi Gminy



– Jarosławowi Gurgulowi, Dyrektorowi ZSiP w Domosławicach – Kazimierzowi Wojnickiemu, Druhom OSP z Jurkowa, Redaktor Czasu Czchowa – Joannie Dębiec, Dyrektorowi MOKSiR-u – Elżbiecie Ogieli.

Publiczność dopisała, wiele osób miało okazję uczestniczyć w Pięknym Świącie Chleba, które 21 sierpnia odbyło się w Domosławicach. Dopisała również piękna i słoneczna pogoda, a liczne atrakcje sprzyjały dobrej zabawie.

Elżbieta Ogiela

## Podziękowanie

Organizatorzy składają serdeczne podziękowania wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do realizacji Gminnych Dożynek w Domosławicach pn. "Festyn Kultury Ludowej".

W szczególności dziękują:

- Proboszczowi parafii Domosławice ks. Markowi Kądziółce, ks. Prałatowi Michałowi Kapturkiewiczowi, ks. Fryderykowi Bajorkowi za koncelebrowanie Mszy Świętej Dożynkowej,
- Sołtysom i grupom zniwnym z Czchowa, Jurkowa, Tworkowej, Tymowej i Złotej za przygotowanie bochnów chleba i wiązanek zniwnych oraz za udział w Gminnych Dożynkach,
- Grupie wieńcowej z Domosławic i Biskupic Melsztyńskich za przygotowanie i ośpiewanie wieńca dożynkowego,
- Prowadzącym Gminne Dożynki: Tadeuszowi Płachcie i Kazimierzowi Wojnickiemu za rewelacyjną konferansjerkę na góralską nutę,
- Strażackiej Orkiestrze Dętej ze Złotej i Kapeli z Biskupic Melsztyńskich za uświetnienie uroczystości,
- Radnym Rady Miejskiej w Czchowie oraz wszystkim miłym gościom za przybycie na Gminne Dożynki,
- Funkcjonariuszom Policji,

- Dyrektorowi zakliczyńskiego Centrum Kultury Kazimierzowi Dudzikowi
- Koordynatorowi projektu Jarosławowi Gurgulowi, aspi-rant pracy socjalnej Paulinie Pstrąg, kierownikowi Katarzynie Sobczyk i pracownikom MOPSSR w Czchowie, pracownikom MOKSiRu za osobiste zaangażowanie w realizację projektu.
- Mieszkańcom Biskupic Melsztyńskich i Domosławic,
- Paniom z Koła Gospodyń w Biskupicach Melsztyńskich,
- Sołtysom Wsi: Biskupic Melsztyńskie – Bogumile Kuboń i Domosławic - Waclawowi Mysze,
- Druhom Ochotniczych Straży Pożarnych z Biskupic Melsztyńskich, Charzewic i Faliszewic,
- Pracownikom i nauczycielom Zespołu Szkół i Przedszkola z Domosławic,
- Dzieciom i młodzieży z Zespołu Szkół i Przedszkola z Domosławic,
- Radzie Rodziców ZSiP z Domosławic,
- Stowarzyszeniu „Entuzjaści uśmiechu”.

Mając w pamięci Państwa okazaną pomoc i życzliwość, która towarzyszyła podczas realizacji Gminnych Dożynek serdecznie Wam dziękujemy

Organizatorzy



## WESOŁE WAKACJE – WYCIĘZKA DO DINOLADII

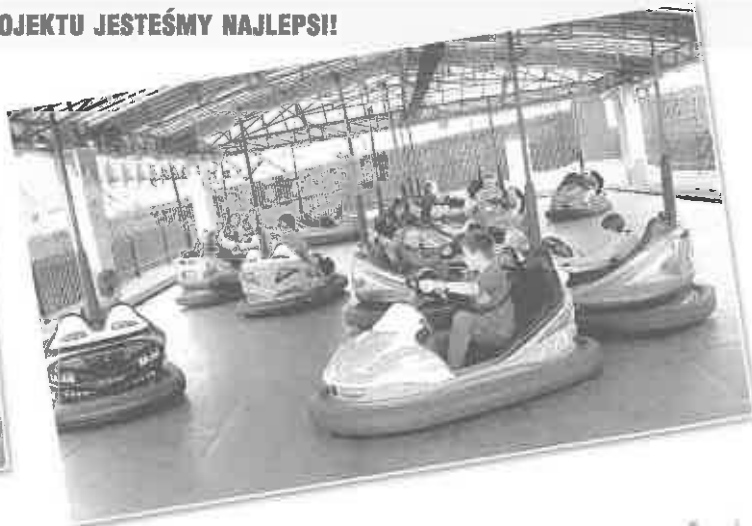
27 lipca 2011 roku wczesnym rankiem wyruszyły dzieci wraz z opiekunami w przepiękną i jakże urokliwą wycieczkę autokarową, która została zorganizowana w ramach Projektu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czchowie pn. „Jesteśmy Najlepsi”. Udaliśmy się do Inwałdu do Parku Rozrywki: „Dinolandii”, „Parku Miniatur” i „Mini ZOO”.

Park Miniatur to znakomite miejsce dla każdego. Każdy może poczuć się jak olbrzym spacerując obok Koloseum, stojąc przy Big Benie czy „siadając” na Sfinksie. Modele słynnych zabytków są doskonale wykonane, wyglądają jak prawdziwe. Największe wraz-



nie na zwiedzających zrobił spacer po Placu św. Piotra. W ciągu kilku godzin odbyliśmy podróż po Europie, Stanach Zjednoczonych, Egipcie, Polsce i Azji. Uczestnicy wycieczki mogli podziwiać najświetniejsze cuda architektoniczne świata: Koloseum, Krzywą Wieżę w Pi-





zie, Statuę Wolności, Mur Chiński, Wieżę Eiffla, Big Bena, Łuk Triumfalny, Białą Dom itp. Oprócz zwiedzania dzieci mogły skorzystać z przejażdżki na Auto Scooterze i Statku Pirackim, atrakcjom tym towarzyszyły piski i uśmiech na twarzy. Kolejnym punktem wycieczki była przejażdżka ciuchcią do Mini Zoo z możliwością karmienia zwierząt z ręki, przejażdżka kucykiem. Poza Parkiem Miniatur, w bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się „Dinolandia”. Jest

tam ponad 90 dinozaurów. Dinozaury są olbrzymie, ryczą, ruszają ogonami, głowami, wśród tych prehistorycznych gadów spędziliśmy popołudnie. Miejsce to zrobione jest z niesamowitą starannością i pomysłowością, jakby każdy eksponat był na właściwym miejscu.

Wycieczka była bardzo udana, nawet pogoda nie popsowała nam dobrej zabawy mimo iż padała gęsta mżawka nam humor i tak dopisywał.

Wszyscy, choć trochę zmęczeni, wróciliśmy do domu cali, zdrowi i pełni niezapomnianych wrażeń.

M. Mendel

## PODZIĘKOWANIA

*W imieniu organizatorów wycieczki składam serdeczne podziękowania wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do jej realizacji.*

*W szczególności dziękuję koordynatorowi projektu panu Jarosławowi Gurgulowi, aspirant pracy socjalnej pani Paulinie Pstrąg, kierownikowi pani Katarzynie Sobczyk i pracownikom MOPSiŚR w Czchowie, panu Rafałowi Kopytko oraz pracownikom MOKSiRu za osobiste zaangażowanie w realizację wycieczki.*

*Elżbieta Ogiela*

*Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury Sportu i Rekreacji w Czchowie*



## WARCHOŁ NIEPOSPOLITY, SZACHRAJ ZAWOŁANY

22 lutego na starym cmentarzu Podgórskim uczczono pamięć poległych z roku 1846, czyli ofiar powstania krakowskiego, zwanego też rewolucją krakowską. Przy tej okazji wspomniano Edwarda Dembowskiego.

Kilka dni później w lokalnym dzienniku ukazał się wywiad z profesorem Henrykiem Żalińskim zatytułowany „Dembowski – serce powstania”. Serce to przeostało bić wieczorem 27 lutego 1846, kiedy austriaccy żołnierze zaatakowali procesję, która wyruszyła z Krakowa, aby zaapelować do sumień galicyjskich chłopów, ciągnących rzekomo na miasto. Dembowski szedł na czele procesji z krzyżem i szablą. Zginął od austriackiej kuli lub bagnetu na podgórskiej ulicy gdzieś obok oznaczonego numerem 169 domu szewca Andrzeja Przybylskiego.

### ERAZM SKARŻYŃSKI HERBU BOŃCZA

Procesja „patriotyczna” była pomysłem tragikomicznym. Po jej krwawym rozgromieniu sytuacja Krakowa stała się tragiczna. Powstanie, które miało ogarnąć wszystkie ziemie polskie, dogasało pod Wawelem. Bezwzględne rozgromienie procesji mogło być zapowiedzią nie tylko surowych represji, ale wręcz rzezi mieszkańców. Na szczęście krakowianie uniknęli najgorszego. Stało się to przede wszystkim dzięki postaci dziś zupełnie zapomnianej, której nazwisko nie jest wymieniane podczas kolejnych rocznic krakowskiej rewolucji. Człowiekiem tym był Erazm Skarżyński, podporucznik wojska polskiego z roku 1830, a w 1846 wódz naczelny wojsk Rzeczypospolitej Polskiej ograniczonej do obszaru Wolnego Miasta Krakowa. Pochodził on ze szlacheckiej rodziny, pieczętującej się herbem Bończa. Był uczniem krakowskiego Gimnazjum św. Anny, czyli dzisiejszego Nowodwórka. Później wstąpił podobno do warszawskiej szkoły podchorążych. Kiedy wybuchło powstanie listopadowe, odkomenderowany został do 13. pułku piechoty. Kampanię zakończył ze stopniem podporucznika i krzyżem *Virtuti Militari*. Po upadku powstania wrócił do Krakowa. Ożenek z posażną wdową zapewnił mu dostatnie życie. Małżonka, pani Adelajda z Bieleckich primo voto Żeleńska, kobieta „pięknie wykształcona i elegancka”, była właścicielką podkrakowskich Aleksandro-

wic, Dąbrówki w zaborze austriackim oraz Szarej Kamienicy na Rynku Głównym.

Stanisław Mieroszewski wspomina w swoich pamiętnikach, że Skarżyński „był to człowiek wykształcony, bardzo miły, form towarzyskich najprzyjemniejszych, z udawaną niby rubasznnością wojskową, przystojny mężczyzna, niegdyś niezłe śpiewający. Sądu o polityce nader



*Po upadku powstania listopadowego Erazm Skarżyński wrócił do Krakowa i ożenił się z Adelajdą z Bieleckich Żeleńską – właścicielką m.in. Szarej Kamienicy na Rynku Głównym w Krakowie.*

trzeźwego, a w sprawach wojskowych nader bystrego”.

Nie wszyscy mieli o nim tak pochlebną opinię. Ambroży Grabowski wręcz nazywał Skarżyńskiego „warchołem niepospolitym, szachrajem zawołanym, hulaczem lekkomyślnym”. Tak surowa opinia wystawiona została już po roku 1846, kiedy oskarżano byłego naczelnego wodza nie tylko o nieudolność, lecz także i o to, że „pochwyciwszy kasę rządową, wyjechał do Prus”.

### PROPOZYCJA POPARTA PISTOLETEM

Przed wybuchem powstania krakowskiego Erazm Skarżyński zaangażowany był w konspirację niepodległościową. Władze austriackie wiedziały o planowanym zrywie i przygotowywały kontrację. Rozpuszczano pogłoski, że Polacy – czyli panowie – planują rzeź włościan. Straszono chłopów nawet balonowym desantem okrutnych „Hangielczyków”, którzy wraz z dziedzicami będą mordować pańszczyźniaków. W opowieści te, rozpowszechniane przecież przez osoby urzędowe, wierzono powszechnie. Wiary tej nie podzie-

łał chyba jednak sołtys z Dąbrówki, który ostrzegł Skarżyńskich i doradził szybkie opuszczenie zagrożonego dworu. Leżące na terenie Rzeczypospolitej Krakowskiej Aleksandrowice były nie tylko bardziej bezpieczne, lecz także dawały szansę na aktywne włączenie się w powstanie. Skarżyński z dworskich oficjalistów sformował oddział jazdy i na jego czele przybył 24

lutego 1846 do Krakowa. Podobno przybycie dziarskich krakusów do ogarniętego rewolucyjnym entuzjazmem miasta zrobiło na przywódcach rewolucji tak duże wrażenie, że natychmiast zaproponowano byłemu podporucznikowi objęcie funkcji naczelnego wodza. Propozycja – jak po latach stwierdził sam Skarżyński – poparta była przystawionym do piersi pistoletem. Szczególnie aktywni w nakłanianiu byli podobno dwaj zagorzali konspiratorzy, dawny belwederczyk z 1830 roku Józef Patelski oraz Aleksander Ekielski.

### KRAKÓW – KOŹLE – PARYŻ

Wypadki toczyły się szybko. Po pogromie procesji stało się jasne, że trzeba w miarę szybko i z najmniejszymi stratami zakończyć niefortunne powstanie. Sam Skarżyński opowiadał po latach, że „za zadanie sobie zrobił uratować miasto i wyprowadzić skompromitowanych”. Następnego dnia po śmierci Dembowskiego został ogłoszony komunikat: „Wódz Naczelny do Obywateli Miasta Krakowa. Z powodu wczorajszej utarczki u mostu

*różne zaczęły biegać wieści dążące do zatrwożenia Obywateli Miasta tego – Wódz przeto naczelny, pragnąc wlać zupełną spokojność w serca, oświadcza, że w skutek wczorajszego ruchu, stosowne i energiczne środki przedsięwziętymi zostały – mające na celu zabezpieczenie wszelkiej własności i całości Miasta tego. Erazm Skarżyński”.*

W nocy z 2 na 3 marca Skarżyński rozkazał wszystkim powstańcom zebrać się na Rynek Głównym. Następnego dnia nastąpił wymarsz w kierunku granicy pruskiej. Po krótkich pertraktacjach powstańcy przekroczyli Przemśkę i złożyli broń. Podobno Prusacy oddali powstańcom honory wojskowe, a Skarżyńskiego potraktowali niezwykle uprzejmie, nie tylko tytułowali go generałem, ale nawet wyrażali podziw, że w tak krótkim czasie potrafił sformować prawdziwy pułk jazdy. Oficerów armii Rzeczypospolitej Polskiej (a właściwie Krakowskiej) internowano w Koźlu. Skarżyński dość szybko wyostał się spod pruskiej opieki. Zanosilo się na to, że czeka go typowy, emigrancki los. Zatrzymał się w Paryżu, ówczesnej mekce wszystkich politycznych uchodźców. Podobno władze francuskie przyznały mu zasiłek oraz umożliwiły rozpoczęcie studiów wojskowych, choć przekroczył już czterdziestkę.

### POWRÓT, POJEDYNEK I POWSTANIE

Rewolucja roku 1848 otworzyła Skarżyńskiemu drogę do domu. Już nie musiał się obawiać represji i mógł śmiało wrócić pod Wawel. W plotkarskim Krakowie opowiadano, że po powrocie nie wszystko, co zastał w domu, zyskało jego aprobatę. Małżonka powierzyła zarządnie majątkiem pewnemu panu nazwiskiem Chwalibogowski. Skarżyński wyzwiał go na pojedynek. Obaj wyszli ze starcia z ży-

ciem. Kwestię honorową więc załatwiono, gorzej było ze sprawami finansowymi. Podobno przed rokiem 1846 małżonkowie Skarżyńscy prowadzili zbyt pańskie życie (stąd zapewne wzięła się niepochlebna opinia „lekkomyślnego hulacza”), późniejsze zarządzanie też było chyba nie najlepsze, skoro trzeba było sprzedać Dąbrówkę. Kiedy nadszedł rok 1863, Skarżyński, liczący już prawie sześćdziesiąt lat, znów poszedł pod narodowe sztandary. Mianowany przez Mariana Langiewicza pułkownikiem otrzymał zadanie zorganizowania w Krakowie oddziału powstańczego. W początkowym okresie powstania Austriacy „patrzyli przez palce” na wymierzone w Rosję działania. Musztrował więc Skarżyński swoich nowych podkomendnych w ogrodzie Stzreleckim i na Błoniach. Można podejrzewać, że po doświadczeniach roku 1846 z dużym sceptycyzmem zapatrywał się na „pójście w bój bez broni”. W każdym razie można w starych pamiętnikach przeczytać opinię, że „ograniczył się do organizowania i wymuszowania jednego oddziału. Sam nie poszedł i nawet niejednego młodzika powstrzymał”.

### CZŁOWIEK, KTÓRY URATOWAŁ KRAKÓW

Kolejne powstanie zakończyło się tragicznie. Erazm Skarżyński, stary żołnierz jeszcze z „listopadowej potrzeby”, choć pozostał wielkim patriotą, stał się „szczerym stronnikiem Austrii”. Najwyraźniej uznał, że z tym zaborcą Polakom najłatwiej będzie się dogadać.

Swoją sympatię dla habsburskiej monarchii udowodnił w roku 1866. Zanosilo się wtedy na wojnę z Prusakami. Austriacką armią miał dowodzić w tej kampanii Ludwig von Benedek, który w 1846 roku był odpowiedzialny za zmasakrowanie pod Gdowem grupy powstańców krakowskich. Skarżyński przygotował me-

moriał, w którym zawarł nie tylko swoje rozważania na temat przebiegu przyszłej wojny, lecz także rady, jak uniknąć klęski. Opracowanie to za pośrednictwem Polaka cieszącego się zaufaniem Wiednia trafiło do właściwego ministerstwa austriackiego, gdzie zapewne utonęło w urzędowych aktach. Przypomniano sobie o nim dopiero po sromotnej klęsce Austriacy ponieśli pod Sadową. Wiadomo, że po porażce zawsze szuka się winnych. Ktoś w Wiedniu stwierdził, że przewidywania Skarżyńskiego były trafne. Rozważano nawet możliwość aresztowania i śledztwa, które miałyby na celu stwierdzenie, w jaki sposób nikomu nie znany krakowianin wszedł w posiadanie tajemnic pruskiego sztabu generalnego. Podobno sprawę uciął pułkownik Starzeński (to właśnie on przekazał do Wiednia memoriał), który po prostu stwierdził, że Skarżyński nie jest głupi i dlatego w przeciwieństwie do wiedeńskich sztabowców trafnie przewidział kierunki przyszłego nieprzyjacielskiego natarcia. Człowiek, którego zasługą było uratowanie Krakowa przed tragicznym losem zdobywanego szturmem miasta, umarł w roku 1871. Spoczął Erazm Skarżyński na cmentarzu w Morawicy i nikt z okazji kolejnych rocznic „rewolucji krakowskiej” nie próbuje odszukać jego grobu, jest on bowiem – w przeciwieństwie do Edwarda Dembowskiego – zupełnie dziś zapomniany.

*Artykuł autorstwa Michała Koziola ukazał się w nrze 5(69) Dwutygodnika Miejskiego KRAKÓW.PL, udostępniony został przez p.Mariana Skarżyńskiego, potomka krakowskiego bohatera artykułu, przedruk został uzgodniony przez redakcję z Urzędem Miasta Krakowa*

## GABINET STOMATOLOGICZNY

Czchów, ul. Granice 51

lek. stom. Joanna Mikusek

– znieczulenie WAND\*

– leczenie zachowawcze

– protetyka

– biżuteria nazębna

– wybielanie

tel. 608 155 669

Profilaktyka ortodontyczna

Aparaty stałe i ruchome dla dzieci i dorosłych

GABINET POSIADA UMOWĘ Z NFZ

## GEODEZJA

mgr inż.

**Michał Nierodziński**

geodeta

Wykazy synchronizacyjne

Mapy do celów projektowych

Tyczenie budynków

Inwentaryzacja powykonawcza budynku

wraz z przyłączami

Aktualizacja mapy

tel. kom. 663-328-326

tel. kom. 693-425-991

anierodzinska@vp.pl



## MOJE SPOTKANIA Z OJCEM ŚW. - WSPOMNIENIA

Kiedy z początkiem lat 70-tych wyjechałam z mężem z mojej rodzinnej miejscowości Złotej do Krakowa – Nowej Huty, Metropolita Krakowski był wówczas ks. Kardynał Karol Wojtyła. Ks. Kardynał bardzo troszczył się o ludzi, którzy przybywali do Nowej Huty z różnych stron Polski do pracy. Tworzył dla nich nowe parafie, zabiegał o budowę nowych kościołów, a to nie było łatwe w tamtych czasach. Przyjeżdżał do nowo powstających parafii, prowadził misje św., odprawiał pasterki pod gołym niebem, bo nie było kościołów, był dla nas, ludzi pracy, troskliwym pasterzem, troszczył się o swoje „dzieci” jak ojciec. Kiedy 16 października 1978 r. Kardynał Karol Wojtyła został wybrany Papieżem, płakałam z radości, tak jak miliony ludzi, ciesząc się, że żyjemy w takim czasie, kiedy to Papieżem jest Polak, a bliżej – Kardynał z Krakowa. W 1979 r. Ojciec św. Jan Paweł II odwiedził po raz pierwszy jako Papież naszą Ojczyznę



i swój umiłowany Kraków. Była to dla nas, Polaków, duża radość, że mogliśmy się spotkać z Ojcem św. w miejscach, które odwiedzał.

Każda kolejna pielgrzymka Papieża do Polski była dużą radością i budziła nadzieje na lepsze jutro. I tak też się potoczyła historia.

W 1984 r. miałam okazję być na pielgrzymce w Rzymie, zorganizowanej przez biuro turystyczne w Tarnowie na zamówienie ks. proboszcza ze Złotej, już dziś śp. – Franciszka Korty. Uczestniczyliśmy w dwóch audiencjach - na Placu św. Piotra, a także na audiencji prywatnej w Kaplicy Sykstyńskiej u Papieża Jana Pawła II. Spotkanie to jest do dziś niezapomnianym przeżyciem dla mnie. Ojciec św. z każdym z naszej grupy zamienił kilka słów, uścisk dłoni i to pamiątkowe zdjęcie... Wszyscy byliśmy szczęśliwi i cieszyliśmy się z tego spotkania, ale i na twarzy Ojca św. było widać radość, płynącą prosto z serca.

Mieszkałam w Krakowie Nowej Hucie, dlatego miałam więk-

szą możliwość uczestniczyć w nabożeństwach i spotkaniach z Ojcem św. w czasie Jego pielgrzymek i zachowałam z każdego jakąś pamiątkę. Odeście Jana Pawła II do domu swojego Ojca było dla mnie i mojej rodziny czasem modlitwy i zadumy, ale i radości, że przeżyliśmy wiele spotkań z Ojcem św.

Kiedy już była znana data beatyfikacji, długo się nie zastanawiałam, chociaż od dłuższego czasu marzyłam o tej chwili - modliłam się o zdrowie i siłę, żebym mogła tam być i podziękować MU za to, że przez tyle lat był





*Paweł II zostanie ogłoszony BŁOGOSŁAWIONYM. Uroczystość beatyfikacyjna była bardzo podniosła, było widać u ludzi duże wzruszenie, każdy to bardzo przeżył. Po Mszy św. udaliśmy się w kierunku Bazyliki, żeby złożyć hołd Błogostawionemu i pomodlić się przy Jego trumnie. Byliśmy zmęczeni, ale bardzo szczęśliwi, że mogliśmy uczestniczyć w tej doniosłej uroczystości, tego, co przeżyliśmy, nie zapomnimy do końca życia. W drodze powrotnej z Rzymu odwiedziliśmy miejscowość Cascia (św. Rita) i Asyż Sanktuarium św. Franciszka i św. Klary. Wróciliśmy z pięknymi wspomnieniami do rodzin i ze świadomością, że mamy się do kogo modlić i zanosić nasze prośby. Każda Pielgrzymka Ojca św. do Polski dodawała nam siłę (odwiedzał także naszą Diecezję), był dla nas podporą w ciężkich chwilach i mam nadzieję, że tak pozostanie i Błogosławiony Jan Paweł II będzie wysłuchiwał naszych modlitw i prośb.*

*Krystyna Mleczek ze Złotej*

*z nami całym sercem i za to wszystko, co dla nas, Polaków, zrobił. Pojechałam do Rzymu z Pielgrzymką zorganizowaną przez Diecezjalne Biuro Pielgrzymkowe w Porąbce Uszewskiej.*

*Na trasie naszej pielgrzymki było Loreto, cmentarz polskich żołnierzy, Monoppello. W piątek 29. kwiet-*

*nia wieczorem dotarliśmy do Rzymu. W sobotę zwiedzaliśmy Rzym, a po kolacji około godz. 22.00 wyruszyliśmy w kierunku Watykanu. W niedzielę rano o godz. 7.00 już po odprawie byliśmy na Placu św. Piotra. Nie mogłam uwierzyć, że stoję na miejscu, gdzie za parę godzin Jan*

## WSPOMNIENIE O KAMILU MOTAKU

Żal, gdy odchodzi ktoś z naszych bliskich, gdy umiera ktoś z rodziny, czy znajomy, ktoś kto przeżył -dziesiąt lat. Zawsze nam trudno pogodzić się ze śmiercią, ale gdy umiera jeszcze dziecko...? Brak nam słów, nie starcza łez, tak bardzo współczujemy najbliższemu, czujemy pustkę... nie do wytłumaczenia. Kamil Motak, zaledwie 13-letni chłopiec, walczył od kilku długich miesięcy z białaczką. Nie przeżył, 11. sierpnia br. w Iwkowej odbył się Jego pogrzeb.

Po raz pierwszy pisaliśmy o Nim w grudniu tuż przed świętami, brał dzielnie kolejne chemie, znosił ból i tęsknił za rodziną, bliskimi, kolegami, a my tu, na miejscu, próbowaliśmy mu pomóc, koledzy, koleżanki, rodzice, szkoła, rodzina, firmy, instytucje kultury, redakcja, Klub HDK, społeczność lokalna, kto tylko mógł starał się jakoś wesprzeć, coś z siebie dać. Na ostatnich Dniach Czchowa „szukaliśmy” dla Niego dawcy szpiku, kolejna akcja miała się odbyć 21 sierpnia... Nie zdążyliśmy. Żal niewypowiedziany.

Tato opowiadał: Kamil tak lubił grać w piłkę, jeździć na rowerze, pełno Go było wszędzie... Tak pamiętajmy o Nim.

Redakcja składa rodzicom szczerze wyrazy współczucia.



## PODZIĘKOWANIE

Rodzice wraz z rodziną dziękują wszystkim, którzy swoją obecnością i modlitwą uczcili pamięć Kamila  
— szkołom z gmin Czchów i Iwkowa za tak liczne przybycie i udział w ostatnim pożegnaniu Kamila, przedstawicielom instytucji kultury, urzędów, organizacji, które wspierały nas przez całą drogę walki Kamila i nas wszystkich z Jego bezlitosną chorobą.  
Dziękujemy wszystkim ludziom dobrej woli i szczerego serca...





# AUTO KOMPLEKS

Henryk Marszałek

Czchów, ul. Ogrodowa 24, Tel. 0-14 663 60 10



### Polecamy usługi:

- przeglądy rejestracyjne, pełen zakres, do 3,5 t
- mechanika samochodowa
- komputerowe ustawianie geometrii
- komputerowe diagnozowanie usterek elektroniki samochodowej
- kompleksowa obsługa klimatyzacji
- blacharstwo, lakiernictwo
- sklep z częściami samochodowymi.



# LOGIC

computers

rok założenia 1996

# SPRZĘT KOMPUTEROWY



### SIEDZIBA FIRMY:

ul. Ogrodowa 5  
32-800 Brzesko  
tel./fax 14/686 23 33

### SKLEP FIRMOWY:

ul. Legionów Piłsudskiego 1  
32-800 Brzesko  
tel./fax 14/686 39 75

www.logic.net.pl

e-mail: logic@pro.onet.pl



- SERWIS
- OPROGRAMOWANIE

## URZĄDZENIA FISKALNE

## INSTRUMENTY MUZYCZNE



## OGŁOSZENIE

Sprzedam dom na działce 64 ary w centrum Jurkowa. Dom po remoncie, woda, prąd + siła, gaz, telefon, kanalizacja. Dwa budynki gospodarcze, możliwość dalszej zabudowy.

**Kontakt tel.: 698 661 948**

## KOMENTARZE - BY ZŁAPAĆ ODPOWIEDNIĄ MIARĘ...

Zajadłe spory i dyskusje po opublikowaniu raportu min. Millera w sprawie katastrofy smoleńskiej skłoniły mnie do napisania kilku słów związanych z tym tematem. W tym celu cofnę się o siedemdziesiąt lat do roku 1939. Była jesień, rozpoczynał się rok szkolny, pierwszy w moim życiu i pierwszy rok straszliwej wojny światowej. Dla siedmioletniego chłopaka wszystko było nowe. Nowa wielka szkoła. Dyr. Kądziela, katecheta ks. Kolebok i wychowawczynie klasy - pani Kustrzanka. Nowy dla mnie, pierwszoklasisty, był rynek czchowski oglądany oczyma dziecka. Rynek był dla uczniów miejscem wszystkich spotkań, narad i dyskusji, bo był daleko od szkoły, a jeszcze w mieście. Najważniejszym elementem rynku była kamienna studnia i stojąca opodal - figura św. Jana. Siedząc z innymi pierwszoklasistami pamiętam brzydotę tamtych dni. Z kamiennej studni odpadały kawałki muru i kamieni, św. Jan miał nad głową osłonę z kilku desek, rynek był zarośnięty krzakami i chwastami. Dookoła rynku wznosiły się rozpadające budynki z drewnianymi podcieniami, kryte kawałkami papy. Dookoła budynków z podcieniami rosły kasztany posadzone (jak głosi historia) przez mego ojca, który w ówczesnym czasie był wójtem. Jedna lampa naftowa oświetlała smutny widok przedwojennej biedy. Nieliczni przechodnie odziani w nędzne ubrania, mający na nogach stare, zniszczone buty i oczy, z których odczytać można było strach o przyszłość i beznadziejność dni. Rynek był odzwierciedleniem biedy ówczesnej wsi polskiej. Wieś polska była najbardziej zacofanym elementem szybko rozwijającej się gospodarki. Na wsi domy mieszkalne były bardzo nędzne, stawiane

przeważnie z desek lub kamienia, często były budowane razem z oborą dla bydła w celu oszczędności opału, oczywiście nigdzie nie było prądu elektrycznego. Nie było też dróg, ale to oczywiste, bo i nie było samochodów w ilości zauważalnej. Nie było sklepów, a jeden w mieście był własnością żydowskiej rodziny. Do sklepu chodziło się po naftę do lampy, sól, a za możniejsi czasem po cukier... Ten obraz pozostawał mi w pamięci nie tylko przez lata straszliwej wojny ale też przez dalsze długie, długie lata. Rok 2010. Kiedy w piękną księżycową noc znalazłem się na rynku przy starym św. Janie, zobaczyłem inny obraz rynku. Wszystko było piękne i nowe. Cały rynek pokryty płytami betonowymi, gustowne alejki obsadzone równo przyciętymi krzewami, nowa, stylowa obudowa studni, św. Jan odnowiony w pięknej szacie, dookoła nowe domy z nowymi podcieniami, wszystko oświetlone stylowymi lampami również stary kościół i dzwonnica, tworzące bardzo urokliwy widok - ukazywało to piękne, stare miasteczko. Mimo późnej pory spacerowali po nim dostatnio ubrani przechodnie z dziećmi, a eleganckie samochody stały na ulicach. Widok czchowskiego rynku przypominał mi oglądane wcześniej stare, małe miasteczka Austrii i Włoch. Uświadomiłem sobie w towarzystwie Świętego, ile pracy, pomysłu, samozaparcia i pieniędzy wydały władze gminy, aby osiągnąć tak doskonały efekt. To nie tylko różnica siedemdziesięciu lat i przynależność do Unii Europejskiej, ale to przede wszystkim wysiłek całej społeczności czchowskiej. O rozwoju i postępie wsi polskiej, szczególnie w naszym rejonie, nie wspomnę, bo kilkuset-stronnicowa księga by tego nie pomieściła. Nadmienię, że zamiast

chałupin mamy pałace, a asfaltowe drogi biegną od Machuła do Głowaczki. Prawie każdy odcinek wiejskiej, czy leśnej drogi jest wyasfaltowany.

Teraz powrócę do rozpoczętego tematu z pytaniem do czytelników Czasu Czchowa i nie tylko, dlaczego duża część społeczeństwa stale narzeka i wyraża w różny sposób niezadowolenie. Czy nie pamiętamy już tamtych opisanych czasów? Czy chcemy powrotu do czasu przedwojennego, do cofania się wstecz? Czy pozwolimy na kontynuację wojny polsko-polskiej? Na ciągłe walkowanie o przeszłości, o naszych tragicznych katastrofach i wydarzeniach, porażkach i upadkach, o rozbudzaniu nienawiści do naszych sąsiadów wschodnich i zachodnich, czy chcemy blokowania przez Rosję dostaw naszych produktów rolnych i przemysłowych, czy chcemy, aby Niemcy utrudniali pracę naszym fachowcom w ich kraju? Pamiętajmy, że połowa Europy boryka się z olbrzymi kłopotami i często stoi przed widmem nowego kryzysu gospodarczego. Ameryce z 14,5 bilionami deficytu finansowego grozi ruina gospodarcza, a my, Polacy, przecież jakoś ciągniemy. Nie grozi nam kryzys, a nasze PKB jest dodatnie. Mamy w domach ciepło, mamy co do garnka włożyć, mamy samochody i do nich paliwo, w większości mamy pracę. Ja nie twierdzę, że wszystko jest dobrze, owszem, jest wiele zła, wiele niesprawiedliwości i wiele do naprawienia. Niech nas, zwykłych mieszkańców, zwykłych zjadaczy chleba, nie interesują walki polityczne i płomienne przemówienia, my patrzmy na własny interes, na dobro naszych dzieci i naszych wnuków.

Pamiętajmy, że prawda jest jak d..., każdy ma swoją

**Marian Skarżyński**





## A TERAZ WAKACYJNIE, LEKKO I NIE TYLKO DLA PAŃ

Czas letniej kanikuly nie sprzyja raczej oglądaniu telewizji, lecz tegoroczne lato było (jak dotychczas) tak kapryśne, że więcej chyba było dni, podczas których bez żalu można było zasiąść przed szklanym ekranem, niż takich, podczas których całe człowiecze jestestwo rwało się na łono natury. Zdarzyło się więc, że i ja – podczas któregoś z bardziej deszczowych dni – siedziałem przed telewizorem i przeskakując z kanału na kanał, szukałem czegoś strawnego. Zupełnie przypadkiem natrafiłem na program pt. *Galileo*. Nawiasem mówiąc, teraz już częściej przeglądam telewizyjne programy, szukając teje właśnie audycji. *Galileo* to program edukacyjny, w prosty i przystępny – ale naukowo poparty – sposób przedstawiający różne dziedziny ludzkiego życia. Odcinek, na który natrafiłem, poświęcony był mitom,

czyli błędnemu przekonaniu o niektórych aspektach erotyki. Już uspokajam – o żadnych „momentach” pisać nie mam zamiaru, a i program *Galileo* (kierowany głównie do młodzieży) też daleki jest od deprawowania kogokolwiek. Zdaję też sobie sprawę, że większość czytujących *Czas Czchowa* pań, powie: „wiedziałam o tym”. Ale czy na pewno wiecie Państwo, że w grupie tysiąca ankietowanych mężczyzn, aż:

- 53 % nie pochwała noszenia przez kobiety stringów (a komendant z Kopydłowa tak się nimi zachwycił!)

- 56 % nie preferuje u kobiet blond włosów (kłania się stereotyp seksownych blondynek)

- 62 % nie lubi u kobiet dużych (ponad 10 cm<sup>2</sup>) tatuaży

- 69 % nie pociągają u pań tipsy (a tak biedaczki z nimi się męczą!)

- 73 % odpychają (!) noszone przez kobiety buty na wysokich (powyżej 10 cm) koturnach

- 76 % nie znosi przekłutych sutków i innych (poza uszami) części ciała kobiety

- 81 % odpychają sztucznie powiększone usta i piersi.

Bardzo ciekaw jestem czy czytelnicy męska część zgadza się z powyższymi stwierdzeniami. Bo damska z pewnością już dawno o tym wie i takich „chwytów” nie stosuje. Samych słonecznych dni na resztę wakacji Państwu życzę, a w razie niepogody – ciekawych telewizyjnych audycji.

TZKW



## CIEKAWO

CZY WIESZ, ŻE ROZMAWIĄC PRZEZ TELEFON ZABIJASZ PSZCZOŁY?



Zagadka niepokojącego zjawiska, jakim jest ginięcie pszczoł w zaskrajającym tempie, została rozwiązana.

Najnowsze badania dowodzą, iż spowodowane to jest szkodliwym działaniem telefonów komórkowych. Ustalono, iż przez nie oraz przez sieci z bezprzewodowym Internetem – fale elektromagnetyczne zakłócają zdolności nawigacyjne pszczoł, przez co te nie potrafią odnaleźć powrotnej drogi do ula. Inne podejrzenia spadają na zmodyfikowane genetycznie rośliny, wytwarzające szkodliwy pyłek zawierający bakterie

uszkodzające jelita owadów, oraz środki chemiczne stosowane w rolnictwie do ochrony upraw przed szkodnikami.

CZY WIESZ, ŻE SZCZERY UŚMIECH PRZEDŁUŻA ŻYCIE?



Szczery uśmiech może przedłużyć życie nawet o siedem lat - stwierdzili naukowcy z uniwersytetu stanowego w Detroit.

Ernest Abel i Michael Kruger z Wayne State University w Detroit poddali testom zawodników baseballowej drużyny Major League z sezonu 1952 r. Ci, którzy mają na archiwalnych, oficjalnych zdjęciach szczery uśmiech żyli przeciętnie o siedem lat dłużej niż ci, którzy nie uśmiechali się do obiektywu - a o pięć lat dłużej od tych, których uśmiech wyglądał sztucznie. Po uwzględnieniu takich przedłużających życie czynników jak: wyższe wykształcenie i dobry stan zdrowia, związek pomiędzy uśmiechem

a długością życia stał się jeszcze wyraźniejszy. Badacze przeanalizowali zdjęcia graczy z sezonu 1952 r. W czasie prowadzenia badań 184 sportowców już nie żyło. Gracze, którzy się nie uśmiechali na zdjęciach mieli tylko 50 procent szans na dożycie 80. roku życia, podczas gdy autentycznie uśmiechnięci - 70 procent.

CZY WIESZ, CO ZNAJDUJE SIĘ W KURCZAKU Z MCDONALDSA?

Jeżeli myślicie, że McNuggets to czyste mięso z kurczaka, grubo się za-



wiedziecie! Autorzy z portalu Organic Authority prześwietlili skład kurczaka w restauracjach McDonald's i okazało się, że jest w nim tylko 50 proc. mięsa, reszta to wypełniacze i dodatki.

Co oprócz kurczaka znajduje się w kurczaku? W przeważającej ilości woda, skrobia, słodziki i sól, a także:

## CIEKAWOSTKI

**polidimetylosiloksan** - polimer krzemu zapobiegający zawilgoceniu żywności, używany między innymi do produkcji dezodorantów, mydeł czy smarów; **TBHQ (tert-butylhydrochinon)** - substancja na bazie butanu używanego w zapalniczkach i produkcji środków lakierniczych, skutecznie zapobiega jęłczeniu, nie zaleca się jego stosowania w produkcji żywności, ponieważ może sprzyjać rozwojowi nowotworów żołądka; nadający miękkość kurczakowi **fosforan aluminiowo-sodowy**, który powoduje odwapnienie kości i zaburzenia oddychania.

Wszystkie substancje są dodawane do kurczaków w ilościach zgodnych z normą, lecz większość niskotoksycznych dodatków do żywności ma tendencję do akumulowania się w organizmie i osiągania niebezpiecznych stężeń.

**CZY WIESZ, ŻE ANTYBIOTYKI NIE SĄ DOBRE NA WSZYSTKIE CHOROBY INFEKCYJNE?**

Przyzwyczajaliśmy się, że gdy chorujemy, to antybiotyk na pewno nam szybko pomoże. Polacy biorą coraz więcej antybiotyków. Zaczęliśmy traktować je jak panaceum na wszystkie choroby infekcyjne, a to bardzo poważny błąd.

Antybiotyki do związek, które zabijają bakterie. Wielu z nas jednak usilnie



bierze je w czasie grypy, która jest chorobą wirusową i wymaga leczenia lekami przeciwwirusowymi. Antybiotyki nimi nie są. Branie nadmiernej ilości antybiotyków niesie ze sobą poważne ryzyko. Bakterie bowiem potrafią nabywać antybiotykooporność. Jest ona warunkowana genetycznie. Bakterie mogą też zaadaptować się bez genetycznych zmian, po prostu przyzwyczajają się do coraz wyższych stężeń antybiotyku. Dlatego dawkę leku zawsze musi określić lekarz. Nie wolno też odstawić leku wcześniej niż po tygodniu kuracji.



**CZY WIESZ, JAKĄ ILOŚCIĄ SOLI MOŻNA SIĘ ZATRUĆ?**

**Sól kuchenna bardzo często nazywana jest „białą śmiercią”. Ale jednak mało kto potrafi obejść się w kuchni bez niej.**

Można przyjąć, iż dawką powodującą zatrucie solą kuchenną jest 0,8% soli w pokarmie i 0,3% soli w wodzie. Spożycie 400-500mg soli na 1kg masy ciała może spowodować uszczerbek na zdrowiu, a spożycie 1000-1500mg może okazać się śmiertelne (każdy organizm może różnie reagować na toksyczność „trucizny”).

Może się wydawać, że to duża różnica pomiędzy zapotrzebowaniem, a ilością toksyczną i zbagatelizować problem, ale płaska łyżeczka to około 5g=5000mg soli. Czyli 1/10 łyżeczki (szczypta soli) może już zatruć zwierzaka ważącego 1kg, a 1/5 go zabić!

**CZY WIESZ, ŻE SOK GREJPFROTOWY MOŻE ZABIĆ?**

**Picie go jest bardzo niebezpieczne, gdy zażywamy leki, których stężenie lecznicze jest niewiele niższe od toksycznego.**

Negatywny wpływ na nasz organizm ma popijanie leków, a także picie w czasie leczenia, soku grejpfrutowego. Substancje zawarte w tym soku znacząco hamują aktywność enzymów wątroby, jakimi są cytochromy, szczególnie cytochrom p-450. Enzymy tej grupy odpowiadają za metabolizm i przystosowanie do usunięcia z organizmu leków, bądź ich metabolitów. Lecz jeśli zostaną one zablokowane, nastąpi kumulacja przyjmowanego leku prowadząca do przedawkowania, a nawet do śmierci!

Jest to szczególnie ważne przy stosowaniu leków, których stężenie lecznicze jest niewiele niższe od toksycznego, a także leków silnie działających oraz mogących powodować poważne objawy niepożądane. Oprócz leków przez cytochromy jest rozkładana np. amfetamina, kokaina, heroina, morfina, kodeina, opium, tetrahydrokannabinol. Tytoń oraz wyciąg z dziurawca indukują wzmożoną aktywność cytochromów

i działają wręcz przeciwnie do soku grejpfrutowego.

**CZY WIESZ, DLACZEGO NIE POWINNO SIĘ JEŚĆ POMIDORA Z OGÓRKIEM?**

**Myślicie, że jedząc sałatkę z ogórków i pomidorów wzbogacie się w witaminy? To błąd.**

Połączenie pomidora z ogórkiem nie jest dla organizmu szkodliwe, ale też nie jest szczególnie korzystne. Ogórek jest warzywem bardzo ubogim w składniki odżywcze i kalorie. Zawiera jednak pewną substancję o specyficznym działaniu. Jest to askorbinaza - enzym utleniający witaminę C. I to bardzo skutecznie utleniający. Parę mililitrów soku z ogórka pozbawi witaminy C sok z pięciu kilogramów pomidorów.

Oczywiście połączenie z ogórkiem działa destrukcyjnie nie tylko na witaminę C zawartą w pomidorach. Tak samo usuwa ją z innych warzyw i owoców.

Zatem, ogórki jedzmy raczej w postaci mizerii, a nie sałatki szopskiej.

**CZY WIESZ, ŻE HERBATA Z CYTRYNĄ JEST NIEZDROWA?**

**Mieszanka składników herbaty i cytryny powoduje powstawanie tzn. cytrianu glinu, który zagraża naszemu zdrowiu.**

Bezpośrednim winowajcą uszczerbku na zdrowiu jest aluminium, które odkładając się na przykład w mózgu może prowadzić do choroby Alzheimera.

Herbata pomimo dużej zawartości aluminium nie jest szkodliwa. Wręcz przeciwnie. Znajduje się w niej bogactwo antyoksydantów a glin występuje w postaci nieprzyswajalnej dla organizmu. Sytuacja zmienia się, gdy do-



damy plasterki cytryny. Nieprzyswajalne aluminium zmienia się w łatwo wchłaniany cytrian glinu, a wprowadzony od organizmu w ten sposób metal odkłada się w różnych tkankach uszkadzając je.



## NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

**SZPITAL POŁOŻNICZO-OPERACYJNY IM ŚW. ELŻBIETY ZAPRASZA PACJENTKI DO NOWEJ LOKALIZACJI W ROZTOCE (GM. ZAKLICZYN)**

Szpital św. Elżbiety został zaprojektowany by zapewnić poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Położony w cichej okolicy z dala od zgiełku miasta i idealnie wkomponowany w otoczenie zieleni, jest gwarancją spokoju. Ergonomiczny budynek, jego wyposażenie, przestronne wnętrza, zapewnią naszym pacjentkom dyskrecję i intymność.

Do Państwa dyspozycji oddajemy wygodne pokoje jedno- i dwuosobowe z łazienką. Wykwalifikowany, doświadczony personel medyczny oraz nowy, nowoczesny sprzęt medyczny zapewnia wysoką jakość świadczonych usług.

**Oferujemy kompleksowe i bezpłatne świadczenia**

**ginekologiczno-położnicze w ramach kontraktu z NFZ w tym:**

- Specjalistyczna poradnia ginekologiczno-położnicza w Roztoce i Ciężkowicach
- Ambulatoryjna opieka ginekologiczna | położnicza
- Porody rodzinne
- Bezpłatne znieczulenie porodu
- Porody w wodzie
- Opieka nad noworodkiem
- Zabiegi diagnostyczne
- Zabiegi i operacje ginekologiczne
- Zabiegi i operacje laparoskopowe
- Zabiegi i operacje histeroskopowe
- Hospitalizacje
- Diagnostyka RTG
- Pełen zakres badań USG
- Leczenie nietrzymania moczu
- Patologia ciąży – diagnostyka i obserwacja
- Krioterapia
- Profilaktyka raka szyjki macicy
- Diagnostyka i leczenie niepłodności



**tel. (14) 65 24 260**

## SKLEP PRZEMYSŁOWY

**RAFAŁ KOZDRÓJ, CZCHÓW, UL. SZKOLNA 22**

**SERDECZNIE ZAPRASZA NA ZAKUPY ARTYKUŁÓW**



### GOSDARSTWA DOMOWEGO

- WYPOSAŻENIE KUCHI I ŁAZIENKI
- CHEMIA GOSPODARCZA
- SPRZĘT AGD, RTV, GSM
- LAMPY
- ROLETY KARNISZE

### OGRODNICZYCH

- NAWOZY, ZIEMIA, KORA
- ODŻYWKI DO KWIATÓW
- NASIONA
- FOLIE OGR., WŁÓKNY POD IGLAKI
- NARZĘDZIA, WĘŻE, ZŁĄCZKI

### REMONTOWO BUDOWLANYCH

- FARY, LAKIERY, KLEJE
- GWOŹDZIE, WKRĘTY, ŚRUBY
- ELEKTRONARZĘDZIA
- CHEMIA BUDOWLANA, IMPREGNATY
- WOD-KAN
- FOLIA BUDOWLANA
- MATERIAŁY INST. ELEKTRYCZNEJ

**ORAZ DUŻO INNYCH ART. W NISKICH CENACH Z MOŻLIWOŚCIĄ NEGOCJACJI.**

**REALIZUJEMY INDYWIDUALNE ZAMÓWIENIA W KAŻDEJ BRANŻY.  
ZAPEWNIAMY BEZPŁATNY TRANSPORT NA TERENIE GMINY CZCHÓW**

**OFERUJEMY RÓWNIEŻ USŁUGI TRANSPORTOWE:  
PRZEWÓZ RZECZY, PRZEPROWADZKI ITP.**

**TEL. 14 6636090, 604 666 161, sklepkozdroj@gmail.com  
ZAPRASZAMY**





Od jakiegoś czasu piszemy o żywieniu optymalnym opracowanym i opisanym już ponad 20 lat temu przez Polaka, dra Jana Kwaśniewskiego. Nie bez powodu. Ale o tym za chwilę. Okazuje się Drodzy Czytelnicy, że proste zasady, proponowane przez doktora do stosowania w codziennym żywieniu nie są spójne z tym, co nam mówią lekarze, co słyszymy i czytamy w opiniotwórczych mediach, przerażają wręcz tych, którzy od lat słyszą, że mają zbyt wysoki cholesterol i nie wolno im jeść jajek, (a już 5 dziennie?) tym, którzy mają chorą wątrobę, bo słyszą od lekarzy i farmaceutów, że muszą pozbyć się ze swojej diety ciężkostrawnych tłuszczów, mięs... Najlepiej żebyśmy się żywili warzywami, niczym doprawionym, mięskim chudym, pozbawionym jakichkolwiek żyłek, tłuszczu, a dla większej lekkości możemy stosować odchudzające herbatki, szczególnie zdrową, zieloną. To oczywiście ogromne uproszczenie i każdy, od wielu lat leczący się, zarzuci mi, że jestem albo zbyt zuchwałą, albo piszę istne bzdury.

Hmmm, ale tak pomyśleliśmy czy nie odrzucamy niemal wszystkiego, co dla naszych dziadów, pradziadów było dobre, co im dawało siły do codziennej ciężkiej pracy, co rozpałało w nich energię do zrywów niepodległościowych, co pozwalało przetrwać, gdy już wydawało się, że nie ma nadziei.

Dziś nie radzimy sobie nawet w prostym, normalnym życiu. Nie zawsze umiemy znaleźć sobie pracę, osiągać sukcesy, dążyć do wyznaczonych celów (poza nielicznymi wyjątkami), a w natłoku spraw nas otaczających, wybierając co dobre i wartościowe dla nas i naszych dzieci. Co rusz wynajdują nam w gazetach i telewizji lepsze i „zdrowsze” rzeczy, niemal nie wymagające gotowania, już z odpowiednią dawką witamin nawet na cały dzień. Problem, gdy czytamy wciąż sprzeczne komunikaty – a to wywołuje raka, a tamto wywołuje alergię, zaś w reklamie słyszymy o cudownych właściwościach powyższych. Czy idzie się w tym wszystkim połapać? Znajomi mówią już machając ręką – jak by chciał tak na to wszystko patrzeć, słuchać, czytać, to by zwarował i... jedzą, na co mają ochotę, robiąc z organizmu jedno wielkie śmietnisko. Potem tu strzyka (w wieku 40 lat), tu boli, tam wiot-

## Z SZACUNKIEM DLA PRZESZŁOŚCI

ciej, ten słabnie, inny ma zawał, nadciśnienie...

Co za świat, ludzi tak bardzo dbających o swoje pieski, kotki, piękne domki, posesje, samochody, modny wygląd, Internet, komputery, komórki i nie wiadomo co jeszcze, żeby było łatwo i wygodnie; tylko nie dbających o swoje zdrowie, o to by jeść spokojnie, wartościowo, regularnie i to, co najlepsze.

A czyż nie o to chodziło na samym początku cywilizacji? Czyż nie pierwszą potrzebą było zdobycie pokarmu, by mieć siły i energię do życia?

Tak więc dotarliśmy do sedna, początku, czy jak kto chce - do czasów Kazimierza Wielkiego, którego to tak uroczymie w Czchowie uhonorowaliśmy wspominając Jego ogromne zasługi dla Takich miasteczek jak Czchów i dla silnej wówczas i potężnej Rzeczypospolitej – nie dalek jak w ubiegłym roku. Ten Wielki król Polski wiedział, że by kraj był potężny, Jego mieszkańcy muszą żywić się dobrze i zdrowo, co potwierdzają liczne historyczne zapiski.

Analogia nasuwa się sama – jadaliśmy dawniej mięsa, tłuszcze, z tego, co uhodowaliśmy, pewnie też dlatego „rosliśmy” w siłę. Jakże dziś jest inaczej.

Hodowcy pozbywają się krów, gospodarstw, a o dobre, świeże wyroby mięsne nawet za tzw. komuny nie było tak ciężko jak jest dziś. I paradoks, o którym już na łamach Czasu Czchowa pisaliśmy. Gospodarstwa agroturystyczne, drobnymi wytwórcami, rolnicy, nie mają co robić z wytworzonymi produktami, Unia obwarowała wszelkie możliwości sprzedaży, czy uboju takimi wymogami, że wielu z nich po prostu rezygnuje lub pod etykietami gorszych wyrobów, dla zwierząt, sprzedaje tracąc na tym. O tym by wiele pisać. Chciałoby się westchnąć – wszystko nie tak, nie w tym kierunku zdąża...

Tak dla refleksji proponujemy, zdaje się dość logiczną, popartą naukowo oraz konkretnymi przykładami – alternatywę żywieniową.

### ŻYWIENIE OPTYMALNE... JAK STAROPOLSKA KUCHNIA ZA CZASÓW KAZIMIERZA WŁK.

Dieta doktora Jana Kwaśniewskiego to dieta wysokotłuszczowa i niskowęglowodanowa, z założenia odchudzająca, zwana również dietą optymalną. Została opracowana przez polskiego lekarza, Jana Kwaśniewskiego. Właściwie nie jest to dieta, a najlepszy model odżywiania, sposób na zdrowsze i lepsze jakościowo życie.

Uważa się, że dieta Kwaśniewskiego jest to w pewnym sensie powrót do naturalnego żywienia, do którego człowiek jest przystosowany, po-

nieważ zalecane są najbardziej bogate w tłuszcze pokarmy zwierzęce, takie jak mięso wieprzowe, podroby, tłuste ryby (łosoś, halibut) oraz drób, a w szczególności gęsi i kaczkę. ...jak się jadało za czasów Powinno się również spożywać bogaty w tłuszcze nabiał: sery żółte i białe, śmietanę oraz mleko, ale w ograniczonych ilościach, ponieważ zawiera ono cukier – laktozę.

Dieta Kwaśniewskiego przewiduje również spożywanie dużej ilości jaj, przekraczającej cztery sztuki dziennie. Należy wyeliminować spożycie słodkich owoców, dopuszczalne są ewentualnie mniej słodkie owoce, takie jak porzeczki, maliny, poziomki, agrest i truskawki, nie wolno również jeść wszelkich przetworów owocowych, kisielei, kompotów itp.

Aby nauczyć się tej diety należy zapoznać się z książkami dr Kwaśniewskiego, zaopatrzyć się w tabelę produktów odżywczych, kupić wagę i przynajmniej początkowo, dopóki się nie nauczymy, ważyć produkty, zapisywać dzienne spożycie i robić wieczorny bilans posiłków, a także zapewnić sobie kontakt z innymi optymalnymi celem wymiany doświadczeń oraz z lekarzem optymalnym, bo każdy człowiek jest jednak trochę inny i pewne schorzenia powodują konieczność indywidualnej korekty diety.

Podstawy żywienia optymalnego. Dieta ta w diametralny sposób zmienia funkcjonowanie organizmu. Korzystny wpływ można odczuć już po kilku dniach. Jako pierwsze ustępują zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, zgaga, bóle wątroby), szybko wzrasta wydolność organizmu, zmniejsza się zapotrzebowanie na sen, poprawia się samopoczucie.

Na żywieniu optymalnym ustępują choroby serca (zaburzenia rytmu, choroba wieńcowa), nadciśnienie, miażdżycy kończyn dolnych, chromanie przystankowe, bóle reumatyczne (gościec), astma oskrzelowa (poprawa bardzo szybka), cukrzyca, otyłość, marskość wątroby, uczulenia, nerwice, impotencja, nietrzymanie moczu.

Wbrew przekonaniom laików dieta dr Kwaśniewskiego nie polega na objadaniu się tłuszczem. Zasady diety opierają się na odpowiednich proporcjach zjadanych białek i tłuszczu do węglowodanów. Proporcje te wynoszą 1 gram białka na 3,5 gramy tłuszczu na 0,8 grama węglowodanów na kilogram wagi należnej (tzn. takiej, która jest odpowiednia dla danego człowieka). Wagę należną oblicza się odejmując od wzrostu w centymetrach liczbę 100. Przykładowo dla osoby mającej 170 cm wzrostu waga należna będzie wynosić 170 - 100 = 70 (+/- 10%). Osoba taka powinna dziennie zjadać:

- białko: 1 gram x 70 = 70 gramów
- tłuszcz: 3,5 grama x 70 = ok. 250 gram
- węglowodany: 0,8 gram x 70 = ok. 60 gram

### STOSUJĄC DIETĘ OPTIMALNĄ NALEŻNY PAMIĘTAĆ O KILKU WAŻNYCH ZASADACH:

1. Zasady diety optymalnej wprowadzamy od razu, bez żadnego okresu przejściowego.

Może być pewnego rodzaju szokiem dla organizmu przestawienie się na całkowicie odmienny sposób żywienia, całkiem odmienny od tego, do którego nasz organizm był przyzwyczajony od lat. Na początku musi on przebudować całkowicie swój metabolizm.

2. Dieta optymalna - to dieta wysoko tłuszczowa. Tłuszcz jest najważniejszym składnikiem naszego pożywienia. I jemy go najwięcej.

Chodzi o to, by zjeść go na tyle, aby nasz organizm nasycił się nim i by zmniejszyła się obawa, że zjemy za dużo białka i węglowodanów. Najwyższą wartość biologiczną mają tłuszcze zawarte w żółtku i szpiku kostnym. Bardzo dobre są masło, tłusta śmietana, smalec wieprzowy, gęsi, łój wołowy.

3. Białka powinny być pochodzenia zwierzęcego a nie roślinnego, ponieważ ma to być materiał budulcowy o najwyższej wartości biologicznej.

Nie należy spożywać za dużo białka, człowiek dorosły potrzebuje go około 30-50 gramów na dobę. Dlatego też trzeba uważać na produkty, które mają go najwięcej, a mianowicie: ryby, drób, chude mięso, a także żelatyna, chudy biały ser.

4. Węglowodany jemy głównie w postaci skrobi, tj. w ziemniakach i warzywach.

Pamiętajmy, że musimy dostarczyć naszemu organizmowi 50 gramów węglowodanów na dobę. Jeżeli nie dostarczymy mu ich, wytworzy sobie sam z głównie z białka.

Podczas stosowania diety optymalnej możemy spożywać niewielkie ilości cukrów prostych np. w lodach, czy kremach, ale tylko domowej produkcji, na bazie jajek i śmietany, ponieważ tłuszcz spożyty razem z tymi węglowodanami znacznie Jednak musimy pamiętać, o właściwej proporcji węglowodanów w stosunku do białka i tłuszczu.

5. Jemy wtedy, kiedy nam się chce jeść i najadamy się do syta, aby nie czuć potrzeby, dladzatego jedzenia.

Na początku również wyregulują się nam mechanizmy rządzące uczuciem głodu. Z czasem będziemy jeść objętościowo mało, o wiele mniej niż zjadaliśmy dotychczas. Będzie to spowodowane tym, że produkty przez nas spożywane są wartościowe, dlatego znacznie mniej ich potrzeba, aby pokryć potrzeby organizmu.

6. Pijemy wtedy, kiedy nam się chce pić i tyle, na ile mamy ochotę.

Najlepszym napojem jest woda. Pijemy napoje bez węglowodanów, nie powinny być słodkie.

7. Nie liczymy spożywanych kalorii.

8. Pamiętajmy o aktywności fizycznej, która dostosowujemy do możliwości naszego organizmu.

Najlepsze są ćwiczenia intensywne takie jak bieganie, marsze, rower, pływanie, wykonywane trzy razy w tygodniu.

9. Nie robimy większych odstępstw od diety, nie łamiemy ich okresowo.

10. Nie wolno głodzić się ani pościć.

Pamiętajmy, że jeżeli mamy ochotę na jedzenie, to znaczy, że organizm się go domaga. Jak tracimy apetyt, to najprawdopodobniej coś nam się dzieje, np. w naszym organizmie jest stan chorobowy. Poza tym stosowanie głodówek i postów osłabia nasze zdrowie i odporność

Na początku stosowania diety mogą się pojawić pewne dolegliwości takie jak:

- zaparcia, wystarczy wtedy wypić ziołowa herbatę przeczyszczającą albo zjeść kilka sliwek suszonych

- zawroty głowy - możemy zapobiegawczo wypić kawę,

- skurcze w nogach - jeżeli wystąpią należy dodać więcej węglowodanów do diety

Omówimy po kolei poszczególne składniki diety optymalnej (białko, tłuszcz i węglowodany)

Białko to podstawowy składnik budulcowy składający się z około 20 rodzajów „cegulek” aminokwasów. To właśnie ich rodzaj oraz proporcje między nimi decydują o tym które białka są dla żywienia optymalnego najlepsze.

Najkorzystniejsze dla naszego zdrowia są w kolejności:

- jajka kurze (szczególnie żółtka) - 1 jajko zawiera 6 gramów białka

- podroby (wątroba, nerki, mózdzek, serca, paszety, salcesony, wszystkie produkty które po rozgotowaniu dają galarete)

- sery (im tłustsze tym lepsze)

- wieprzowina

- wołowina

- drób (najlepiej kaczki i gęsi)

- ryby ze zwierzęcych białek najgorsze)

Białko roślinne (soja) zawsze jest niskiej jakości a także ze względu na limit węglowodanów w diecie nie jest polecane.

Dobrego jakościowo białka potrzebujemy mało (1 gram na kilogram wagi należnej na początku diety, później jeszcze mniej). Zbyt duża ilość białka jest szkodliwa. Ze 100 gramów białka dostarczonego organizmowi w nadmiarze organizm wytworzy 56 gramów węglowodanów. Jest to niepotrzebna strata energii organizmu. Białko zjadane w nadmiarze obciąża wątrobę i nerki niepotrzebną pracą, a to powoduje szybsze starzenie się organizmu. Ponadto przy nadmiarze białka dochodzi do niepełnego jego strawienia (uczulenia!). Innymi

objawami nadmiaru białka w diecie są: przetuszczające się włosy, trądzik, zgaga i wzdęcia.

Tłuszcze w diecie są źródłem energii dla organizmu. Im więcej wodoru zawiera tłuszcz tym jest on lepszym paliwem. Jeżeli oprócz tego zawiera enzymy, witaminy i sole mineralne potrzebne do jego przetwarzania tym większą ma wartość biologiczną. W tym znaczeniu najlepsze dla żyjących się optymalnie są: żółtka (!), szpik kostny, słonina, śmietana, łój, masło, smalec

Nie bójmy się tłuszczy w diecie. Nasza wątroba lubi właśnie szczególnie tłuszcze nasycone, twarde, o długich łańcuchach ponieważ one trafiają do krwi bezpośrednio drogą naczyń chłonnych i nie obciążają wątroby pracą. Tłuszcze nienasycone natomiast, miękkie, trafiają do wątroby drogą krwi i dopiero tam są odpowiednio uzdatniane. Dlatego żywienie optymalne przyczynowo leczy prawie wszystkie choroby wątroby (stłuszczenie, marskość, kamica).

Tłuszcze roślinne są zawsze gorsze, ale jeżeli już je zjadamy to wybierajmy te które pochodzą z nasion czy owoców jadalnych na surowo - oliwę z oliwek, olej słonecznikowy.

Zapotrzebowanie na tłuszcz zależy głównie od trybu życia czyli wydatku energetycznego. Zalecane proporcje to 3 do 3,5 grama na kilogram wagi należnej, ale proponujemy nie liczyć tłuszczu polegając na odczuciu sytości czy głodu. Innymi słowy jeżeli po 20 minutach po posiłku czujemy się głodni to znaczy że zjedliśmy za mało tłuszczu. Tłuszczu należy jeść tylko tyle by nie być głodnym. Nie należy go jeść „na siłę” aby zachować proporcje diety. Jedynie osoby z nadwagą muszą ograniczyć spożycie tłuszczu nawet do 1,5 do 2 gramów na kilogram wagi należnej, aby dać szansę organizmowi, by ten spalił swoje własne zapasy „tłuszczu”.

Węglowodany to cukry. Węglowodanów potrzebujemy tylko 0,8 grama na kilogram wagi należnej. Najprościej podzielić węglowodany na proste (to te słodkie ja cukier, miód) i złożone (to te niesłodkie czyli skrobia - ziemniaki, ryż, makaron). Za lepsze w diecie optymalnej uchodzą węglowodany złożone ponieważ wymagają trawienia w przewodzie pokarmowym co rozciąga się w czasie i powoduje równomierne, wolniejsze wchłanianie. Cukry proste są wchłaniane natychmiast po spożyciu, a organizm nie lubi takich nagłych skoków poziomu glukozy. Tłuszcze opóźniają wchłanianie węglowodanów. Jeżeli już musimy, to jedzmy je z tłuszczem.

W kolejności, najlepsze dla żywienia optymalnego (oczywiście w odpowiednich proporcjach) są: jarzyny - fasolka szparagowa, ziemniak, „wodniste” jarzyny - kapusta, kalafior, sałata, pomidor, produkty zbożowe - groch, fasola, mąka, „wodniste owoce” - agrest, truskawki, jagody, grejpfruty, pozostałe owoce, również suszone oraz cukier - tylko jako zbilansowana przyprawa!



Chleb i makaron, jako że zawierają bardzo dużo węglowodanów, są w zasadzie na tej diecie „niejadalne”.

Należy zaznaczyć, że niektóre nasze tkanki (mózg, serce) potrzebują węglowodanów, ale mało. Stąd błędem początkujących jest całkowite wyrzucenie węglowodanów z diety. Objawem braku węglowodanów mogą być nocne skróce łydek, zaparcia, zapach kwaśnych jabłek z ust, ciała ketonowe w moczu. Cukrzyca na diecie optymalnej jest prawie zawsze uleczalna! Oczywiście osoba z cukrzycą musi być pod kontrolą lekarza optymalnego.

**ODPOWIEDZI NA NAJCZĘSTSZE PYTANIA DOTYCZĄCE DIETY OPTYMALNEJ**

**Jak to jest możliwe, że dieta pomaga wszystkim, skoro jedzą tak samo, a chorują na różne schorzenia?**

- Ogólne zasady diety są następujące - 1 g białka, 3 g tłuszczu i 0,8 g węglowodanów na kg wagi należnej (czyli prawidłowej). Dieta musi być jednak dostosowana indywidualnie do potrzeb każdego człowieka, każdy będzie jadł trochę inaczej w zależności od wieku, płci, trybu życia, wagi ciała i przede wszystkim od współistniejących schorzeń.

**Co, jeśli nie lubię tłuszczu?**

- Mimo, iż na dietę optymalną mówi się „tłusta dieta „nie polega ona na objadaniu się tłuszczami, bardziej istotne jest aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości i jakości białek i węglowodanów. Z tłuszczu zwierzęcych zalecanych w diecie jako źródło energii można wybrać te, które lubimy np. masło czy śmietanę

lub wręcz „ukryć” je w potrawach (np. lody optymalne czy sernik).

**Czy są przeciwwskazania do stosowania tej diety?**

- Nie ma żadnych, należy tylko uwzględnić indywidualne różnice w składzie diety.

**Czy jedząc jajka i tłuszcz nie zachoruję na miażdżycę?**

- Absolutnie nie należy obawiać się miażdżycy na diecie optymalnej, wręcz przeciwnie, choroba ta ustępuje u osób żywiących się w ten sposób. Są na to dowody w postaci wyleczonych pacjentów (przykład z ostatnich miesięcy - pacjent który uniknął amputacji stopy!). Pogląd jakoby cholesterol znajdujący się we krwi osadzał się wewnątrz tętnic, powodując zmiany miażdżycowe jest całkowicie błędny. Istnieje wiele publikacji naukowych, które potwierdzają, że zwężenie i w konsekwencji zablokowanie naczyń krwionośnych następuje wskutek produkcji cholesterolu w jego ścianie, a nie dlatego, że osadza się on z przepływającej krwi. Z ogólnej puli cholesterolu w organizmie tylko niewielki % jest cholesterolem pokarmowym, większość (powyżej 80 %) pochodzi z syntezy endogennej - jest produkowany głównie w wątrobie z węglowodanów (cukrów). Podwyższony poziom triglicerydów to też wynik objadania się cukrami!

**Czy to prawda, że dieta optymalna leczy cukrzycę?**

- Tak, mam w kontroli wielu pacjentów z cukrzycą i mogę stwierdzić, że po zastosowaniu tego modelu żywienia znacznie lepiej można kontrolować glikemię. Jest to jedyna z chorób w której żywienie optymalne powin-

no być stosowane w ścisłej współpracy pacjent z lekarzem optymalnym, ponieważ przebieg cukrzycy jest bardzo indywidualny.

To tylko kilka przykładów odpowiedzi i informacji udzielonych przez lekarzy, specjalistów w dziedzinie opracowanego naukowo i popartego wieloletnimi doświadczeniami i przykładami wielu ludzi w Polsce i poza jej granicami – żywienia wg dra Kwaśniewskiego dla człowieka optymalnego. Będziemy o nich pisać. Jeśli Was temat zainteresuje, zadawajcie pytania, piszcie na adres redakcja@czchow.pl, lub dzwońcie, uzyskamy dla Was potrzebne informacje. W Czasie Czchowa do tego tematu będziemy wracać. Będzie można przeczytać ciekawe artykuły na temat cholesterolu, miażdżycy, nadciśnienia i wielu innych. Temat Kuchni Kazimierza Wielkiego również uważamy za otwarty.

Więcej informacji bezpośrednich na temat diety dra Kwaśniewskiego można uzyskać na stronie [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl) – jest odnośnik na naszej redakcyjnej stronie internetowej (Stowarzyszenie występuje jako Partner Gazety i na łamach ogólnopolskiego czasopisma „Optymalni” są publikowane informacje promujące Czchów) - tel. do biura Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Optymalnych w Jaworznie (0-32) 616-51-82, można kontaktować się bezpośrednio z dr Agatą Płowecką. W redakcji będzie też można uzyskać dostęp do czasopisma „Optymalni” z artykułami specjalistów lekarzy na tematy dotyczące nie tylko żywienia, ale i wychowania, są przytaczane ważne badania i porównania.

**Joanna Dębiec**

**KRZYŻÓWKA**

**LITERY Z PÓL PONUMEROWANYCH W PRAWYM DOLNYM ROGU, NAPISANE OD 1 DO 13, TWORZĄ ROZWIĄZANIE.**

Poziomo:

- 1. grypa, cukrzyca
- 5. tłustoczwartkowe ciastko
- 6. zapach spalenizny
- 7. krupczatka
- 8. kres
- 9. organ oddychania u ryb

Pionowo:

- 1. np. ptys
- 2. przewodzi mu premier
- 3. berbec
- 4. oplata członkowska
- 5. pielgrzym
- 7. zmaganie się drużyn sportowych

1			2		3		
							4
		5					13
6	12						
				7			1
8	11	3,8		9			
4		2					
	9		10		7	6	

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	



## alejdoskop

**SPOTKANIE Z KONSULEM.** 24. sierpnia 2011 r. w Bacówce „Biały Jeleń” w Iwkowej, odbyło się spotkanie z konsulem honorowym Polski w Walonii (Belgia) - Philippe Godfroid. Spotkanie zainicjowane zostało przez stowarzyszenie „Na Śliwkowym Szlaku”. Uczestniczyli w nim wójtowie gmin stowarzyszonych w Lokalnej Grupie Działania, tj.: Marek Chudoba (Czchów), Sławomir Paterek (Gnojnik), Józef Tobiasz (Gródek nad Dunajcem), Bogusław Kamiński (Iwkowa), Stanisława Niebylska (Laskowa), Tomasz Gromała (Lipnica Murowana), Stanisław Golonka (Łososina Dolna) oraz członkowie zarządu stowarzyszenia. Spotkanie miało na celu zaznajomienie pana konsula z potencjałem turystycznym lo-

kalnego środowiska oraz z możliwością współpracy np. przy wymianie młodzieży. Wizyta p. Philippe Godfroid była doskonałą okazją do wymiany doświadczeń w zakresie współpracy z krajami Unii Europejskiej.

\*\*\*

**INTERNETOWY KIERMASZ PODRĘCZNIKÓW.** Jeśli poszukujesz lub chcesz sprzedać podręczniki szkolne, możesz to zrobić przez internet. Na stronie Krakow.pl funkcjonuje Internetowa Giełda Podręczników Szkolnych. Zamieszczanie na niej ogłoszeń jest bezpłatne. O szczegółach przeczytasz pod adresem: <http://www.malopolska.pl>

\*\*\*

**WZROSŁĄ KARY ZA MALTRETOWANIE ZWIERZĄT.** Los czworonogów powinien się znacznie poprawić. Ma to zagwarantować nowelizacja ustawy o ochronie zwierząt, która zakłada m.in. zakaz odstrzału bezpańskich psów.

\*\*\*

**DIECEZJALNE ŚWIĘTO CHLEBA.** W sobotę i niedzielę 3-4 września odbędzie się cykl wydarzeń towarzyszących X Diecezjalnemu Świętu Chleba. Zostanie ono zorganizowane w 60-tą rocznicę założenia Cechu Rzemieślników oraz Małych i Średnich Przedsiębiorców. Gwiazdą imprezy będzie ze-

spół Baciary. Przekrytasz więcej na ten temat na stronie: <http://www.brzesko.org>

\*\*\*

**RANKING SAMORZĄDÓW: WYSOKIE MIEJSCA BRZESKA.** Brzesko zajęło jedną z czołowych lokat w publikowanym przez „Rzeczpospolitą” Rankingu Samorządów. Powiat okazał się najlepszy zarówno pod względem zarządzania, jak i środków pozyskiwanych z Unii Europejskiej.

\*\*\*

**SZALEŃSTWO POGODOWE SIERPNIA.** Początek sierpnia był ulewny, burzowy, gradowy, mało, podkarpackie ogłosiło stan powodziowy, nas jakoś oszczędziło. Za to nie oszczędzają nas upały. Druga połowa sierpnia jest wyjątkowo upalna. Ostrzegamy, by dużo pić płynów jak najmniej słodkich w tym czasie i chronić się przed nadmiernym opalaniem. Wakacje się kończą, więc pewnie za chwilę będzie mniej okazji.

\*\*\*

**CZEKAMY NA FOTOREPORTAŻE Z WAKACJI.** Na stronie internetowej już pisaliśmy o pomysłach zorganizowania jednego dużego fotoreportażu z wakacyjnych wояaży z różnych ciekawych miejsc Polski lub poza granicami. Zachęcamy do przesyłania na adres [redakcja@czchow.pl](mailto:redakcja@czchow.pl) lub do siedziby redakcji. Na stronie internetowej umieściliśmy jako pierwszy fotoreportaż z harcerskich wakacji w Piaskach Drużkowie.



### Podziękowanie

*Wyrazy wdzięczności składamy Pani Bernadecie Salamon za pomoc i osobiste zaangażowanie w organizację Gminnych Dożynek w Domostawicach*  
*Elżbieta Ogiela Dyrektor MOKSiR w Czchowie*  
*Kazimierz Wojnicki Dyrektor ZSiP w Domostawicach*

### Podziękowanie

*Organizatorzy Gminnych Dożynek serdecznie dziękują:*

- Państwu Ewie i Stanisławowi Całko za upieczenie i przekazanie bochnów chleba na Gminne Dożynki,
- Państwu Edycie i Krzysztofowi Mikulskim za udostępnienie terenu pod parking dla samochodów podczas imprezy,
- Panu Grzegorzowi Jarzębakowi za przywieszenie sceny
- Pani Marii Mendel za pomoc przy strojeniu sceny na Dożynki

### Podziękowanie

*Grupa dożynkowa, reprezentująca Jurków dziękuje księżom za koncelebrowaną Mszę Dożynkową, gospodarzom dożynek za zaproszenie i zorganizowanie uroczystości*  
*Panu Krzysztofowi Olchowie dziękujemy za udostępnienie busa wraz z kierowcą Stanisławem Kostrzewą,*  
*p. Elżbiecie Potoczek za wykonanie bukietu i wianków dożynkowych. Dziękujemy!!!*

## OGŁOSZENIA DROBNE

DZIAŁKA ROLNO-BUDOWLANA  
34 a. Jurków, tel. 697 018 250.  
\*\*\*

SPRZEDAM POLE w Jurkowie. 56 a, uprawne.  
Tel. 794 642 276.  
\*\*\*

SPRZEDAM DOM w miejscowości Jurków.  
Tel. 606 751 151.  
\*\*\*

SPRZEDAM GOSPODARSTWO ROLNE wraz  
z zabudowaniami o pow. ok. 1,74 ha. Jurków  
- „Szołówka”. Kontakt: (14) 698 14 87.  
\*\*\*

SPRZEDAM DZIAŁKĘ 0,39 a, media, droga asfalta-  
wa. Czchów - Zapotocze Górze  
Kontakt: (14) 684 34 11, 722 142 733.  
\*\*\*

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ.  
Tel. 663 972 577.  
\*\*\*

SPRZEDAM SUKNIĘ ŚLUBNĄ z salonu Miss  
Cherie w Tarnowie /kolokcja Emmi Mariage model  
Preludium), biała, z trenem, rozmiar 38/40. Do  
sukni welon i buty gratis.  
Kontakt: 880 010 462.  
\*\*\*

SPRZEDAM WIEJSKIE JAJKA. Do 10 km możliwy  
dowóz na miejsce. Kontakt: 889 206 179.  
\*\*\*

ELEWACJE I WYLEWKI maszynowe.  
Tel. 600 764 779.  
\*\*\*

SZUKAM PRACY NA ŁADOWARKO-KOPARKĘ.  
Tel. 667 196 616.  
\*\*\*

SPRZEDAZ WYROBÓW WIEJSKICH.  
Kontakt: 609 371 340.  
\*\*\*

OPIEKA NAD STARSZYMI, CHORYMI,  
NIEPEŁNOSPRAWNYMI. Kontakt: 509 786 763.  
\*\*\*

SKUPUJĘ stare obrazy, meble, samochody itp.  
Tel. 503 750 041.  
\*\*\*

PRZEPROWADZKI,  
kontakt tel. 503 750 041.  
\*\*\*

WYKONYWANIE OGRODZEŃ -  
murek, siatka. Tel. 503 750 041.  
\*\*\*

SPRZEDAM SUKNIE ŚLUBNE -  
rozmiary 36 i 38. Tel. 607 853 657.  
\*\*\*

SPRZEDAM DZIAŁKĘ Wytryszczka,  
powierzchnia 14 a. Kontakt: 506 521 725.  
\*\*\*

SPRZEDAM 3 DZIAŁKI uzbrojone  
o pow. 41 a, 37 a, 36 a. Czchów,  
przy ul. Tymowskiej. Kontakt: 608 709 365.  
\*\*\*

WYNAJMĘ część pomieszczeń pod działalność  
kosmetyczną. Czchów, Rynek 8.  
Kontakt tel. 509 643 288.  
\*\*\*

DO WYNAJĘCIA lokal o pow. 30m pod działalność  
gospodarczą w Czchowie - ul. Rynek 8.  
Kontakt: 601 818 997.  
\*\*\*

SPRZEDAM OBORNIK koński. 50 zł - fura.  
Czchów. Tel. 696 766 986.  
\*\*\*

SPRZEDAM klacz i kozy - cena do uzgodnienia.  
Mam również do sprzedania siodło.  
Tel. 888 927 797.  
\*\*\*

SZUKAM MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA!  
Kontakt: 0-14: 6843158 lub 889 933 579.  
\*\*\*

POSZUKUJĘ OPIEKUNKI do półrocznego dziecka.  
Tel. 518 373 653.  
\*\*\*

SPRZEDAM DOM z działką 64 ary w centrum  
Jurkowa. Tel. 698 861 948.  
\*\*\*

SPRZEDAM UZBROJONĄ DZIAŁKĘ budowlaną  
o pow. 12 a, położoną w miejscowości Jurków, gm.  
Czchów. Dojazd do działki drogą gminną. Więcej  
informacji pod numerem: tel. 785 480 187.  
\*\*\*

SPRZEDAM KOŻĘ  
dorosłą i trzy młode, tel. 14 6842072.  
\*\*\*

UDZIELAM LEKCJI MATEMATYKI od klas szkoły  
podstawowej do średniej. Tel. 782 551 828.  
\*\*\*

WYKASZANIE trawników, wycinka drzew.  
Tel. 0-883 939 952.  
\*\*\*

1,5 m3 desek jodły, stępie budowlane - sprze-  
dam. Cena do uzgodnienia. Tel. 0-504 156 107.  
\*\*\*

DZIAŁKA BUDOWLANA 15 a z WZ  
i mediami sprzedam. Biskupice Melsztyńskie,  
tel. 507 159 767.  
\*\*\*

## PODZIĘKOWANIA

*Serdeczne podziękowania dla ks. Proboszcza parafii Czchów  
oraz ks. Prałata Józefa Pamuły  
za posługę kapłańską oraz uczestnictwo w pogrzebie*



# TADEUSZA SROKI

*Dla lekarzy: Dariusza Drożdża, Pani dr Teresy Horzymek  
oraz pielęgniarek Pani Gałek i Pani Garbacz.*

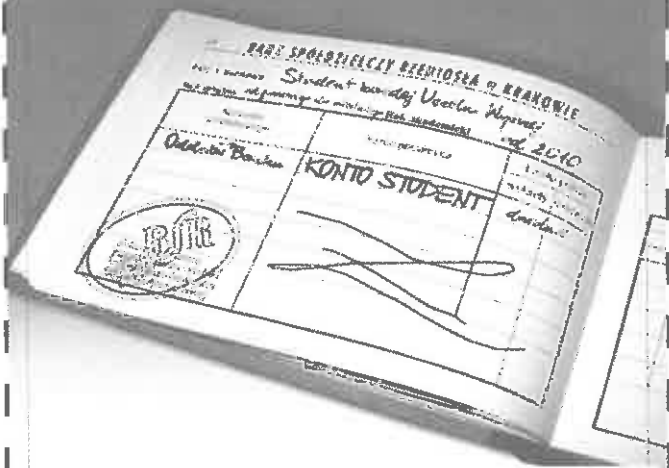
*Dla wszystkich, którzy okazali szacunek zmarłemu,  
uczestnicząc w ceremonii pogrzebowej*

*szczerze zobowiązany syn Ryszard Sroka z rodziną i dziećmi*



# MASZ INDEKS?

## możesz zaliczyć...

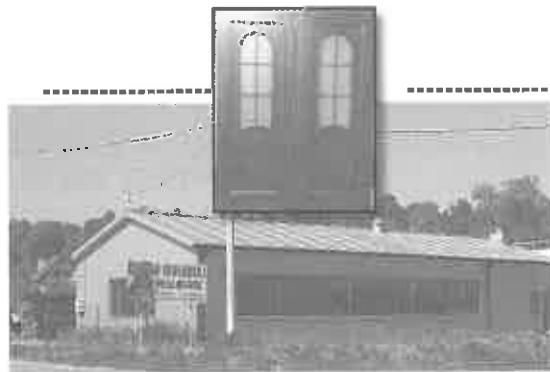


Oddział w Czchowie, ul. Krakowska 10  
Filia Czchów Rynek 3, BANKOBIAT 24h  
Punkt Obsługi Klienta w Porąbce Uszewskiej 285  
POK w Tymowej 367

[www.e.bsr.krakow.pl](http://www.e.bsr.krakow.pl) .....

## ZAKŁAD STOLARSKI PRUSAK

drzwi \* schody \* podłogi  
balkony \* boazerie \* meble  
altany \* domki drewniane  
komputerowe suszenie drewna



32-860 Czchów Jurków 304 A  
tel. 0-693 447 312

## Zajazd Zagłoba



# OBŚLUGA WESELI

Planujesz wesele?  
Pozwól nam zająć się  
stroną gastronomiczną.

Oferujemy kompleksową  
obsługę cateringową  
uroczystości weselnych.

Zajazd Zagłoba  
Jurków 281, 32-860 Czchów  
tel. (14) 6842110, 694 999 307  
[www.zajazdjurkow.pl](http://www.zajazdjurkow.pl)

## PIZZERIA

### „SŁONECZNY STOK”

Czchów Zapora, ul. Sądecka 3

w godzinach:

pon.-pt. - 13.00 do 22.00  
sob. - 12.00 do 23.00  
niedz. - 12.00 do 22.00

\* zamówienia przyjmujemy już 1 godz. przed otwarciem

**ZAPRASZAMY NA PIZZĘ  
PROSTO Z PIECA**



**ZAPRASZAMY  
Tel. (14) 6843 540**

# Kredyt TĘCZA

Do 500.000 zł na dowolny cell!

3 X PROMOCJA! DO 30.09.2011r!

oprocentowanie

od **9%**

Bez opłaty przygotowawczej!

Bez prowizji - dla Kredytobiorcy, który posiada ROR w KBS. Dla pozostałych Klientów - prowizja tylko 1%!

Obniżone oprocentowanie nominalne!

Przykładowa symulacja kredytu:  
kwota kredytu - 10.000 zł  
okres kredytowania - 24 miesiące  
rata miesięczna - 459,79 zł  
RRSP - 11,13 %

Polski Bank

[www.kbsbank.com.pl](http://www.kbsbank.com.pl)

## Krakowski Bank Spółdzielczy



Filia Jurków

Jurków - Stacja paliw "Petrol",  
tel. 14 663 60 40

**BANKOMAT 24h**



Leszek Szot

Jurków 322

tel./fax: 014/6842203

68 42 414, kom. 0601 496 571

e-mail: [szot@b-net.pl](mailto:szot@b-net.pl),

[www.szot.b-net.pl](http://www.szot.b-net.pl)



OGRZEWANIE - KLIMATYZACJA - WENTYLACJA - SERWIS

**OGRZEWANIE  
I HYDRAULIKA  
TO NASZA  
SPECJALNOŚĆ!**

De Dietrich

Vaillant

kompletne wykonawstwo instalacji  
wad-kan-gaz-co, kotły kondensacyjne  
kolektory słoneczne  
pompy ciepła  
usługi mikrokoparka

## MEGAMOT GNOJNIK

SPRZEDAŻ NOWYCH I UŻYWANYCH CZĘŚCI  
ORAZ ZŁOMOWANIE POJAZDÓW,  
ODBIÓR OD KLIENTA

Bogaty asortyment  
części samochodowych,  
profesjonalna, szybka obsługa,  
możliwość wysyłki

**TEL: 14 68 69 330**  
**781 974 442**

GODZINY OTWARCIA:

PON. - PT.: 8.00-17.00

SOB: 8.00-14.00



**POMOC DROGOWA  
CAŁODOBOWO**

holowanie pojazdów osobowych oraz ciężarowych do 40 TON

tel. **603 582 048** lub **14 68 62 008**



NOWY ODDZIAŁ W BRZESKU!

[www.bgz.pl](http://www.bgz.pl)

PIENIĄDZE SĄ DLA ROLNIKÓW  
NA MICKIEWICZA 11

PROWADZENIE PAKIETU

# ZERO zł

PAKIET PLAN AGRO

Przyjdź i sprawdź, co jeszcze  
możesz ZYSKAĆ

Wzrosty plany i oszczędności

Zapraszamy  
ul. Mickiewicza 11  
tel. 14 68 36 11

Bank **BGZ**



U W A G A !

# KREDYTY HIPOTECZNE

R O Z W A Ż



N O W A O F E R T Ę

dla **PODMIOTÓW  
GOSPODARCZYCH**

Zachowasz równowagę  
między chęcią rozwoju swojej firmy  
a jej potencjałem finansowym

dla **OSÓB  
PRYWATNYCH**

Gdy określisz ciężar swoich potrzeb  
- zyskasz możliwość  
ich realizacji

O/CZCHÓW, UL. KRAKOWSKA 10  
FILIA RYNEK 3, POK TYMOWA  
POK PORĄBKA USZEWSKA



ODWAŻ SIĘ! NASZ KREDYT NIE CIAŻY!



32-863 Tymowa 367, tel. (014) 68 60 520, tel./fax (014) 68 60 440  
Biuro handlowe: 33-100 Tarnów, ul. Tuchowska 80  
tel. (014) 626 88 26

W CENIE USŁUGI WYKONANIE POMIARÓW,  
PROJEKTÓW ORAZ TRANSPORT DO KLIENTA



PRODUCENT STOLARKI PCV I ALUMINIUM

# RABEK

Firma Usługowo - Handlowa  
„RABEK” w Jurkowie

tel. 014 6860540 - biuro  
tel. (014) 6843400 - dział sprzedaży



Katowicki Holding Węglowy S.A. - Kampania Węglowa S.A. - Południowy Koncern Węglowy S.A.

fax (014) 6843441 www.republika.pl/rabek e-mail: rabek1@poczta.onet.pl

PRZEDSTAWICIEL:

Cementownia NOWINY  
ZCW GÓRAZDZE - wapno  
LEIER TZCB Tarnów  
PREFABET St. Woja - bloczki PGS  
AUSTROTHERM - styropian  
NORGIPS Opole - płyta GK  
ROCKWOOL - wełna mineralna

OPTIROC Gniew - keramzyt  
BRUK-BET Tarnów  
IBF Bolesławiec - dach. betonowa  
IZOPOL - pokrycia dachowe  
FLORIAN Podkarpacie - blachy  
FAKRO Nowy Sącz  
SIATKOPOL - słatki ocynk., powł.

Jurków - tel. (0-14) 68 42 259  
Tarnów - tel. (0-14) 62 76 216  
Brzesko - tel. 0605 606 047  
Bochnia - tel. (0-14) 61 12 982  
Dębno - tel. (0-14) 66 50 102  
Tuchów - tel. (0-14) 65 24 747



podążaj z nami ...