

# Otwarte Drzwi



nr 3(11)/2020

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



Na rowerowych szlakach regionu leszczyńskiego można spotkać sympatycznych panów. Jednorazowo przejeżdżają po kilkadziesiąt kilometrów. Energii można im tylko zazdrościć. Na zdjęciu Adam Mickiewicz, Zdzisław Paśzek, Zbigniew Baron i Werner Doliwa. Ten ostatni jest bohaterem artykułu na stronie 11.



Fot. J. Kuik

**Leszczyńska Rada Seniorów**

**- koniec kadencji str. 2**

**Jak kupować mądrze**

**w Internecie str. 4**

**Jest takie stowarzyszenie, które**

**tworzy grupa przyjaciół str. 9**

# Koniec kadencji. Czas podsumowań

24 października 2017 roku odbyło się pierwsze posiedzenie Leszczyńskiej Rady Seniorów, która stała się pomostem łączącym mieszkańców w wieku 60 plus z samorządem. Po trzech latach kadencja LRS dobiegła końca.

Leszczyńska Rada Seniorów została powołana decyzją Rady Miejskiej Leszna. Tworzyło ją 11 członków: Bolesław Szudejko - przewodniczący, Maria Zielony - wiceprzewodniczący, Krystyna Andrzejewska - sekretarz, Zenon Bojek, Jacek Hebisz, Bożena Kmietczyk, Mirosława Kurasiak-Firlej, Andrzej Maćkowiak, Teresa Rękosiewicz, Danuta Sołtysik i Barbara Szarszewska. Rada była głosem doradczym i zajmowała się opiniowaniem inicjatyw adresowanych do seniorów.

Podczas trzyletniej kadencji odbyło się ponad 20 posiedzeń LRS. Niestety w minionym półroczu pandemia uniemożliwiła spotkania. Po dłuższej przerwie pierwsze posiedzenie odbyło się 28 września tego roku w sali sesyjnej Urzędu Miasta, przy zachowaniu środków ostrożności. Spotkanie rozpoczęło się minutą ciszy dla upamiętnienia Mirosławy Kurasiak-Firlej, która po ciężkiej chorobie zmarła 2 września tego roku.



▲ Przedostatnie spotkanie Leszczyńskiej Rady Seniorów w tej kadencji odbyło się 28 września.

Przewodniczący rady B. Szudejko podziękował wszystkim członkom LRS za współpracę i aktywność.

- *Dziękuję, że potrafiliśmy być dla siebie życzliwi i ponad podziałami. Dziękuję za wspólne spotkania, działania i pomysły.*

Leszczyńska Rada Seniorów wyszła z kilkoma inicja-

tywami, które zostały zrealizowane. Bolesław Szudejko przypomniał, że to rada wyszła z inicjatywą uruchomienia dyżurów dla seniorów. W 2017 roku LRS zaproponowała wydawanie pisma dla pokolenia 60+, a miasto przychyliło się do inicjatywy. Pierwszy numer kwartalnika „Otwarte Drzwi” ukazał się w pierw-

szym kwartale 2018 roku. W ubiegłym roku z inicjatywy rady w mieście zorganizowano cykl imprez pod hasłem Lato w Mieście.

- *Wydarzenia organizowane przez instytucje kultury cieszyły się dużym zainteresowaniem* - podkreślił przewodniczący B. Szudejko.

Podczas kadencji LRS ogłosi-



▲ Mirosława Kurasiak-Firlej była jedną z członkiń Leszczyńskiej Rady Seniorów. Zmarła w tym roku po ciężkiej chorobie. Była aktywna w radzie seniorów. Zostanie zapamiętana jako osoba życzliwa dla innych.

ła konkurs na logo. Wybrano projekt Heleny Nowakowskiej. Poza tym członkowie rady byli aktywni na mapie miejskich wydarzeń. Uczestniczyli m.in. w piknikach dla organizacji pozarządowych. Ponadto uczestniczyli w szkoleniach i konferencjach adresowanych do organizacji, które działają w obszarze seniorów.

jrs

## Zakończył się remont ratusza

Przez dziewięć miesięcy mieszkańcy Leszna mogli obserwować remont najważniejszego miejskiego zabytku - ratusza. Prace zakończyły się miesiąc przed planowanym terminem.

W ramach remontu odnowiona została elewacja ratusza i przyziemie, nowa jest instalacja odgromowa. Przy okazji przeprowadzono też kilka prac dodatkowych, np. naprawiono i odświeżono orla na ratuszowej wieży, który obraca się zgodnie z kierunkiem wiatru, a na wschodniej ścianie zabytku pojawiły się repliki historycznych tablic.

Warto zaznaczyć, że to był pierwszy etap remontu ratusza. Na modernizację czeka też jego wnętrze. Kilka zmian w środku obiektu jest już widocznych. Odnowiona została sala ślubów. Do ratusza przeniosło się już Biuro Miejskiego Konserwatora Zabytków.

Najbardziej widocznymi dla mieszkańców efektami zakończonego remontu są: nowy kolor ratusza - jasny, pastelowy oraz nowa tarcza zegara - na grafitowym tle są połączone cyfry i wskazówki. Wymieniono też okna i schody.

Remont ratusza trwał od początku roku 2020. W pierwszych dniach stycznia cały zabytek przykryły wysokie rusztowania. Prace miały się zakończyć pod koniec października, ale udało się zrobić to wcześniej.

Wykonawcy - firmie Orlikon z Poznania sprzyjała pogoda. Bardzo dobrze układała się współpraca wszystkich osób zaangażowanych w to przedsięwzięcie.

Uroczyste zakończenie remontu ratusza odbyło się w czwartek, 24 września. Tego dnia prezydent Łukasz Borowiak podpisał umowę na dofinansowanie inwestycji z marszałkiem województwa wielkopolskiego Markiem Woźniakiem. Inwestycja

kosztowała 2,7 mln zł. Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego przekazał na nią 1,8 mln zł z Unii Europejskiej, z Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020. Symbolicznym zakończeniem remontu było wmontowanie na wschodniej ścianie ratusza kapsuły czasu. Do metalowej tuby włożono pamiątki ze współczesnego Leszna, m.in.: raport o stanie miasta, program obchodów 100-lecia

powrotu Leszna do Macierzy, zdjęcia radnych i władz samorządowych, aktualne wydanie gazety „ABC”, monetę 5-złotową i list prezydenta Łukasza Borowiaka do przyszłego włodarza miasta i przyszłych mieszkańców. Napisal w nim m.in.:

„*Mam nadzieję, że Leszno w Waszych czasach jest jeszcze piękniejsze niż to, które znamy teraz, że jesteście tu szczęśliwi i że chętnie do niego wracacie. Przyszło nam żyć w różnych czasach, ale łączy nas miejsce na ziemi, które wybraliśmy za swój dom*”. **lm**



Fot. (2x) L. Matuszewska

▲ Niedaleko głównego wejścia do ratusza umieszczono kapsułę czasu, w której są pamiątki ze współczesnego Leszna. Dla przyszłych pokoleń.



◀ Ratusz w Lesznie to drugi po poznańskim najpiękniejszy taki obiekt w Wielkopolsce. Wzniesiony został w latach 1637-1639. Kilka razy spłonął, ale za każdym razem był odbudowywany.



Fot. (2x) L. Matuszewska

W piątek, 25 września odsłonięto Pomnik Armii Krajowej, znajdujący się w parku przy ul. Adama Mickiewicza w Lesznie. W uroczystości wzięła udział kompania honorowa Wojska Polskiego i wojskowa orkiestra oraz wielu gości, w tym m.in. minister z Kancelarii Prezydenta RP Andrzej Dera oraz podsekretarz stanu w Kancelarii Rady Ministrów poseł Jan Dziedziczak. Gospodarzem wydarzenia był prezydent Leszna Łukasz Borowiak.

Pomnik powstał z inicjatywy leszczyńskiego oddziału Światowego Związku Żołnierzy AK, a jego budowę sfinansowało Ministerstwo Obrony Narodowej. Samorząd Leszna zagospodarował teren wokół.

Kwiaty pod pomnikiem złożyły liczne delegacje organizacji społecznych, na zdjęciu u góry: przedstawicielki Związku Sybiraków w Lesznie i związków zawodowych. **lm**



Fot. J. Kuik

Zawieszenie na pół roku działalności leszczyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, choć przyjęte ze zrozumieniem, nie cieszyło uczestników bogatego wachlarza zajęć. Sekcja taneczna nie wytrzymała do inauguracji roku akademickiego i już we wrześniu zaczęła ćwiczyć, wykorzystując rewelacyjną pogodę. Spotkania odbywały się w dużej przestrzeni Alei Gwiazd Żużla przed stadionem. Tak było bezpieczniej ze względów epidemicznych, a ponadto roztańczone towarzystwo było wspólną wizytówką Leszna. Taneczne treningi prowadzi instruktorka tańca sportowego Roksana Ladra, a starościami sekcji są Mariola Pietek i Elwira Sobkowiak.

(JAC)

# To było ich święto

**Leszczyńskie Stowarzyszenie Osób z Chorobami Alzheimera i Parkinsona świętowało dziesiątą rocznicę powstania.**

W poprzednim wydaniu „Otwartych Drzwi” jedną ze stron kwartalnika poświęciliśmy właśnie temu stowarzyszeniu, dlatego tylko krótko przypomniemy, że powstało ono w 2010 roku. Jego pierwszą prezes była Teresa Jęskowiak. Minutą ciszy upamiętniono pamięć o niej. Członkami stowarzyszenia są chorzy na Alzheimera i Parkinsona oraz ich opiekunowie. Szczególnie ci drudzy są otaczani troską.

- Dla nich jesteśmy na cały etat! Rozmowa, przytulenie, otarcie łez, wszystko razem jest bardzo ważne. Opiekun ma wiedzieć i czuć, że nie jest ze swoimi problemami sam - mówiła Barbara Gembaczka, prezes Leszczyńskiego Stowarzyszenia Osób z Chorobami Alzheimera i Parkinsona.

Wartością stowarzyszenia są wolontariusze i przyjaciele.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Zarząd Stowarzyszenia w jubileuszowym wydaniu z prezydentem Łukaszem Borowowiakiem.

Rolę organizacji docenia miasto Leszno.

- Stowarzyszenie jest bardzo skromne, ale robi świetną robotę - gratulując jubileuszu mówił prezydent Łukasz Borowiak, któ-

ry zwrócił uwagę na wyjątkową aktywność stowarzyszenia, które zawsze chętnie włącza się w miejskie inicjatywy adresowane do mieszkańców.

(jrs)

# Utrwaliłem to co przeżyłem

**Profesor Edmund Waszyński jest autorem książki „Droga do asklepiejonu. Wspomnienia”. Wydała ją Miejska Biblioteka Publiczna w Lesznie. Promocja autobiografii profesora była jednym z ważniejszych wydarzeń tegorocznego września.**

Edmund Waszyński urodził się w Lesznie w 1929 roku. Tu ukończył szkoły podstawową i średnią. Studiował na Akademii Medycznej we Wrocławiu. Od roku 1959 był związany z oddziałem położniczo-ginekologicznym leszczyńskiego szpitala. W latach 1979-2000 był jego ordynatorem. W roku 1994, równoległe z ordynaturą w Lesznie, objął kierownictwo Zakładu Humanistycznych Nauk Lekarskich w Akademii Medycznej we Wrocławiu. Wykładał historię medycyny, etykę lekarską i propedeutykę medycyny. W roku 1985 uzyskał stopień naukowy doktora habilitowanego nauk medycznych, w roku 1999 otrzymał z rąk prezydenta RP tytuł naukowy profesora.

Dlaczego zdecydował się napisać autobiografię? Podczas promocji książki w Miejskim Ośrodku Kultury mówił, że inspiracją były pytania zadawane przez córkę i syna o Leszno, okupację, losy rodziny. Fragmentem z książki dopełniamy wypowiedź.

„Niezależnie od tych pytań, dostrzegłem w sobie pokusę powrotów do dzieciń-



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Podczas promocji profesor Edmund Waszyński podpisał wiele swoich książek.

stwa i młodości - do przeszłości. W snach i na jawie wracałam do magicznych miejsc i najbliższych mi ludzi, stale toczyłem nierówną walkę z nieuchronnie mijającym czasem. Dostrzeżenie siebie i najbliższych w przemijaniu, to cel, jaki sobie wyznaczyłem w pisaniu tej książki. (...) Odczuwałem przymus utrwalenia tego, co przeżyłem, i ludzi, których spotkałem, bo za chwilę będzie o nich bardziej głucho niż po moich pradziadkach, którzy nagrobków już nie

mają. Schylić się i podnieść to, co nie może zostać zapomniane, to główny cel moich powrotów do przeszłości. Bo życie to „bal nad bale, na które dwa razy nie zapraszają”.

Wydanie książki było możliwe dzięki zaangażowaniu miasta Leszna.

Promocja książki odbyła się w Miejskim Ośrodku Kultury. Spotkanie z profesorem poprowadziła Magdalena Nowak, fragmenty książki czytał aktor Marek Prałat.

(jrs)

# Jak kupować mądrze i przezornie w Internecie

Zakupy w Internecie są już tak popularne, że robią je właściwie wszyscy, ale to seniorzy mogą być częściej narażeni na działania firm stosujących nieetyczne sztuczki lub niedozwolone chwyt, aby pozyskać klienta. Jak ustrzec się straty pieniędzy, otrzymania wadliwego towaru albo zawarcia umowy, z której później trudno się wydostać? Rzecznicy konsumentów radzą, aby po prostu mądrze kupować.

## CO SPRAWDZIĆ

Zakupy internetowe często pozwalają zaoszczędzić czas i pieniądze, ale należy znać prawa i obowiązki związane z transakcjami w sieci, gdyż różnią się od tych, które obowiązują w tradycyjnym sklepie.

Wybierając ofertę sprzedaży najlepiej korzystać z renomowanych, cieszących się zaufaniem sklepów i sieci handlowych. Wiarygodność danego sprzedawcy można sprawdzić czytając komentarze o nim wystawione przez konsumentów.

- *Należy też sprawdzić, czy sprzedawca jest przedsiębiorcą* - mówi Adam Pietrzykowski, miejski rzecznik konsumentów w Lesznie. - *Kupujący podlega ochronie prawnej przewidzianej dla konsumentów tylko wtedy, gdy zawiera umowę z przedsiębiorcą. Ważne więc, aby zorientować się, czy osoba prowadząca sklep internetowy udostępni na stronie podstawowe dane kontaktowe, takie jak nazwa, adres siedziby firmy, NIP, numer telefonu, adres e-mail. Warto także zapoznać się z regulaminem sklepu, który powinien być umieszczony na stronie placówki.*

Dane rejestracyjne działalności gospodarczej lub spółki są ważne także dlatego, że niejednokrotnie sklepy internetowe są zarejestrowane poza Unią Europejską, co może utrudnić konsumentowi dochodzenie swoich praw w przypadku ich naruszenia przez sprzedawcę. W takim przypadku też należy liczyć się z dodatkowymi opłatami, bo cenę zakupu towaru powiększa cło i VAT.

## UMOWA NA ODLEGŁOŚĆ

Umowa ma charakter transakcji dokonanej na odległość, jeśli została zawarta bez obecności obu stron, a więc wyłącznie z wykorzystaniem środków porozumiewania się na odległość. Takim środkiem może być elektroniczny formularz zamówienia, katalog, telefon, czy e-mail. Istotne jednak, że umowa na odległość nie dotyczy transakcji, której stronami są wyłącznie przedsiębiorcy (np. dwie firmy), czy wyłącznie konsumenci (np. dwie prywatne osoby).

Jeśli wyrazimy zgodę na zawarcie umowy na odległość, przedsiębiorca musi niezwłocznie podać nam m.in. dane firmy, w tym jej adres, numer telefonu lub faks, adres na wypadek reklamacji, całkowitą, a więc zawierającą także podatek cenę towaru, usługi lub wynagrodzenia przysługującego nam z zawarcia umowy (np. zlecenia). To tylko niektóre jego obowiązki.

Są jednak sytuacje, gdy klientowi nie przysługuje prawo do odstą-

pienia od umowy zawartej na odległość. Dotyczy to np. wykonania w pełni zamówionej usługi, na którą konsument wyraził zgodę i został uprzedzony o utracie prawa do odstąpienia od umowy po wykonaniu usługi (np. zamówieniu montażu pralki). Prawo odstąpienia od umowy zawartej na odległość nie dotyczy też towaru wykonanego na specjalne zamówienie, np. koszuli z wyszywającymi inicjałami zamawiającego, artykułów żywnościowych o krótkim terminie przydatności do spożycia oraz artykułów, które po rozpakowaniu nie mogą być sprzedane in-



Fot. J. Witczak

▲ Zakupy internetowe często pozwalają zaoszczędzić czas i pieniądze, ale - jak podkreśla Adam Pietrzykowski, miejski rzecznik konsumentów - należy znać prawa i obowiązki związane z transakcjami w sieci, gdyż różnią się od tych, które obowiązują w tradycyjnym sklepie.

nemu klientowi ze względów higienicznych (np. strzykawek), czy płyt z muzyką lub filmami po zdjęciu folii z opakowania.

## PRAWO DO NAMYSŁU

Na odstąpienie od umowy zawartej na odległość, czyli np. zwrot towaru kupionego w Internecie mamy standardowo 14 dni. Przysługuje nam bowiem tzw. prawo do namysłu. Okres 14 dni liczony jest od dnia następnego po dostarczeniu towaru lub kilku towarów kupionych w ramach jednego zamówienia, a dostarczanych osobno, partiami lub w częściach. Są jednak firmy, które wydłużają okres na zwrot towaru nawet do 100 dni. Klient nie musi uzasadniać powodu zwrotu towaru, musi jednak posiadać i wysłać razem z towarem paragon lub fakturę potwierdzającą zakup. Nabyta rzecz nie może nosić śladów użytkowania. Odzież powinna mieć oryginalne metki. Zwrocany towar wysyłamy najczęściej na własny koszt, ale są sklepy, które umożliwiają to bezpłatnie. Gdy jakąś rzecz kupimy w stacjonarnym sklepie, a później się rozmyślimy, sprzedawca może, ale nie musi przyjąć zwrotu towaru. Niekiedy proponuje wymianę na inny.

Termin 14 dni na odstąpienie od umowy zawartej na odległość dotyczy także usług finansowych (np. otwarcia konta w banku, zaciągnięcia kredytu), natomiast do 30 dni w przypadku czynności ubezpieczeniowych.

Prawo do namysłu nie przysługuje natomiast w przypadku internetowego zakupu biletów na opatrzone konkretną datą wydarzenia kulturalne (np. koncert). W razie rezygnacji z udziału w takim wydarzeniu sprzedawca biletów nie ma obowiązku zwrotu pieniędzy.

Reklamowany towar nie musi być odsyłany w oryginalnym opakowaniu, bo nie jest ono przedmiotem sprzedaży. Reklamację warto złożyć na piśmie, opatrzyć ją datą złożenia reklamacji, datą zakupu towaru, opisem towaru i jego ceną, przyczyną składania reklamacji i datą wystąpienia wady. Należy napisać, czy żądamy naprawy lub wymiany towaru na wolny od wad, czy zwrotu pieniędzy albo obniżenia ceny. Ten wybór należy do konsumenta, a nie sprzedawcy. Jeśli sprzedawca nie ustosunkuje się do reklamacji w ciągu 14 dni, przyjmuje się, że uznał żądanie konsumenta. Jeśli reklamacja została uznana, obowiązek zwrotu kosztów przesyłki spoczywa na sprzedawcy. Jeśli została odrzucona, koszty ponosi nabywca towaru.

## W RAZIE OSZUSTWA

Zakupy internetowe są zazwyczaj wygodniejsze od biegania po sklepach, a często również tańsze, ale obarczone ryzykiem dokonania oszustwa na szkodę konsumenta. Należy więc zachować zdrowy rozsądek. Nie rzucajmy się od razu na wyjątkowe okazje cenowe, bo raczej nikt nie sprzedaje niczego za pół darmo, a takie oferty mogą być pułapką zastawioną przez oszusta. Jeśli ktoś sprzedaje towar za cenę kilka razy niższą od tej, którą widzieliśmy w stacjonarnym sklepie albo w innych ofertach internetowych, powinna nam się włączyć w głowie lampka ostrzegawcza.

- *W przypadku nowego towaru superokazje są z góry podejrzane* - mówi Monika Żymełka, rzeczniczka leszczyńskiej policji. - *Oszuści kuszą wyjątkowo atrakcyjnymi cenami. Należy dobrze zastanowić się, czy skorzystać z takiej oferty, sprawdzić wiarygodność sprzedawcy, opinie o nim, komentarze wystawione mu na przykład na Allegro. Większe zaufanie należy mieć do sprzedawców, którzy mają też sklep stacjonarny i stacjonarny numer telefonu oraz oferują płatność przy odbiorze towaru, choć nie jest to regułą, podobnie jak w przypadku pozytywnych komentarzy o sprzedawcy, które może generować on sam.*

Zdarza się, że sprzedawcy z portali aukcyjnych proponują umówienie się na sprzedaż poza portalem, tłumacząc, że wtedy cena towaru będzie niższa o „prowizję” pobieraną przez serwis aukcyjny. Do takich ofert też należy podchodzić ostrożnie, bo w razie oszustwa dochodzenie swoich roszczeń, jak i postępowanie dowodowe jest bardzo utrudnione.

Zdarza się też, że oszuści zakładają fałszywe strony internetowe,

podszycując się pod znane sklepy, czy sieci sprzedaży. Dzieje się tak zwłaszcza w okresach przedświątecznych, gdy klientów ogarnia gorączka zakupów. Poprzez daty wystawionych sprzedawcy komentarzy należy sprawdzić, jak długo prowadzi on działalność, bo oszuści zakładają fałszywe strony na krótko.

Policja radzi, aby przed dokonaniem zakupu w Internecie zatelefonować do sprzedawcy, zorientować się, czy odbiera połączenia, jak reaguje na nasze pytania dotyczące przyszłej transakcji, czyli np. możliwości zakupu za pobraniem, ewentualnego zwrotu towaru, a także dostępności towaru. Należy też sprawdzić, czy przelew pieniędzy ma być dokonany na dane osobowe występujące w ofercie.

- *Przy placeniu kartą zwracamy uwagę, czy połączenie internetowe jest bezpieczne i czy przesyłane przez nas dane nie zostaną wykorzystane przez osoby nieuprawnione. Korzystajmy z uznanych portali płatniczych, a przed potwierdzeniem przelewu upewnijmy się, czy ten sam numer rachunku widnieje na zamówieniu. Zwróćmy też uwagę, w jakim banku znajduje się numer konta podany przez sprzedającego, bo jeżeli jest to bank zagraniczny - wówczas obcy system prawny może narażać nas na problemy proceduralne związane z odzyskaniem pieniędzy, jak również wpłynąć na całe ewentualnie prowadzone postępowanie. Najbezpieczniej jest płacić przy odbiorze towaru, bo wtedy możemy sprawdzić przesyłkę przy kurierze, a w przypadku ujawnienia oszustwa spisać protokół i zawiadomić policję.*

Jeśli dokonamy internetowego przelewu, a nie dostaniemy zamówionego towaru lub otrzymamy towar niezgodny z zamówieniem, należy jak najszybciej poinformować o tym administratora danego serwisu. Należy zachować wszystkie dokumenty związane z transakcją, a więc dowód przelewu na konto bankowe i korespondencję mailową ze sprzedawcą. To ułatwi policji ustalenie oszusta. Pamiętajmy, że w przypadku oszustw nie ma znaczenia kwota jaką straciliśmy.

Policja podkreśla, że przy zawieraniu transakcji najważniejsza jest rozważa i ostrożność. Jeśli się tym nie kierujemy, nie pomogą ani najdoskonalsze przepisy, ani najsprawniejsze organa ścigania. W pierwszej kolejności wszystkim musimy chronić siebie sami. Lepiej wykazać się nadmiarem nieufności niż naiwnością. **J.W.**

# Znowu polowali na pieniądze seniorów

**W ostatnim czasie oszuści podszywający się pod policjantów dzwonili do kilku starszych mieszkańców Leszna i okolic. Mówiąc o tym, że bliski krewny seniora spowodował na drodze wypadek ze skutkiem śmiertelnym, chcieli wyłudzić pieniądze. To tylko jedna z wersji oszustw, których ofiarą padają starsze (choć nie tylko), łatwowierne osoby. Policja przestrzega seniorów przed takimi przestępstwami.**

Fałszywi policjanci opowiadali historyjki, na które - jak na haczyk - miały się złapać starsze osoby. Z tych, o których policja wie, że znalazły się na celowniku oszustów, żadna nie dała się jednak nabrać.

- *Te osoby albo ich najbliżsi telefonowali do dyżurnego komendy, aby powiadomić o próbach oszustwa - mówi Monika Żymełka, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Lesznie. - Z ich relacji wynika, że telefonujący oszust podawał się za funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego Policji i prosił starsze osoby o uszykowanie pieniędzy w związku z wypadkiem śmiertelnym spowodowanym przez członka rodziny.*

To wyświechtana już legenda stosowana przez oszustów, ale na niektórych działa. Niedawno w Pile seniorka przekazała 200.000 zł oszustom, którzy podszywając się pod policję wmówili kobiecie, że jej synowa spowodowała wypadek ze

skutkiem śmiertelnym i aby mogła wyjść z aresztu potrzebne są pieniądze na kaucję.

Podobnie było w przypadku telefonów, które odebrali ostatnio mieszkańcy Leszna i okolic. Fałszywy policjant chciał im wmówić, że córka, syn, synowa, zięć (do wyboru w zależności od tego, co oszust zdoła ustalić wciągając seniora w rozmowę) spowodował wypadek ze skutkiem śmiertelnym i potrzebne są duże pieniądze (nawet ćwierć miliona złotych), aby mógł uniknąć odpowiedzialności karnej albo na zabezpieczenie odszkodowania dla rodziny ofiary wypadku.

- *Żaden z seniorów nie dał się nabrać na tę wersję - dodaje M. Żymełka. - Myślę, że skutek odnoszą nasze apele do starszych osób przekazywane między innymi za pośrednictwem księży podczas mszy. Parafiom należą się za to podziękowania.*

Nie są to jedyne metody oszustów podszywających się



Fot. J. Witczak

▲ Monika Żymełka, rzeczniczka KMP zapewnia, że policjanci nigdy nie telefonują do nikogo w temacie prowadzonych dochodzeń, tym bardziej nie domagają się przekazania pieniędzy.

pod policjantów. Fałszywe, wmawiane seniorom informacje mają wiele odmian - na przykład, że ich pieniądze zgromadzone na koncie są zagrożone,

gdyż chcą je ukraść przestępcy i dlatego oszczędności należy tymczasowo przekazać na policyjne konto, gdzie będą bezpieczne do czasu zatrzymania złodziei, a następnie zostaną zwrócone.

Warto dodać, że w rozmowach telefonicznych prowadzonych przez oszustów ze starszymi osobami niemal zawsze znajduje się też informacja, że dla uwiarygodnienia tego, o czym mówią, senior może porozmawiać z innym policjantem, który potwierdzi, że faktycznie chodzi o policyjną akcję mającą na celu złapanie przestępców. Wtedy do rozmowy włącza się drugi oszust, który także udaje policjanta.

Często jest też tak, że fałszywy policjant prosi seniora, aby ten bez rozłączania rozmowy wybrał numer 997 lub 112, gdzie zostanie potwierdzenie o policyjnej akcji przeciwko przestępcom. Starsza osoba w zdenerwowaniu nie myśli

o tym, że nie można wybrać takiego numeru i uzyskać z nim połączenia bez zakończenia dotychczasowej rozmowy. Wybiera numer, a drugi oszust udaje, że połączenie nastąpiło i potwierdza wersję współnika.

Policja apeluje do starszych osób, aby w takich sytuacjach kierowały się wyobraźnią i ostrożnością, bo to może je uchronić przed wyłudzeniem pieniędzy.

- *Policja nigdy nie telefonuje do nikogo w temacie prowadzonych dochodzeń, ani tym bardziej nie domaga się pieniędzy w takich sprawach - podkreśla rzeczniczka policji. - W razie jakichkolwiek podejrzeń podczas telefonicznej rozmowy należy natychmiast przerwać połączenie. Wtedy powinien być ciągły sygnał w słuchawce. Natychmiast też należy zadzwonić na numer alarmowy 112 lub 997. Z tego drugiego następuje automatyczne przekierowanie na 112.*

J.W.

## Oszuści groźniejsi niż koronawirus

**Policjanci przestrzegają przed oszustami, którzy żerują na sytuacji związanej z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, oferując na przykład cudowne leki, czy zabiegi rehabilitacyjne.**

W kraju już wiosną odnotowano próby takich oszustw. W Internecie pojawiły się oferty sprzedaży różnego rodzaju środków, które posiadają cudowne właściwości lecznicze i chronią przed koronawirusem albo go zwalczają i pozwalają wyzdrowieć np. amuletów, czy herbatek. Takie oferty nadal można znaleźć w Internecie.

Problemem są nie tylko nieuczciwi sprzedawcy, ale także podszywanie się pod służby sanitarne, Ministerstwo Zdrowia, czy inne instytucje i organizacje, które walczą z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Pod tą przykrywką oszuści rozpowszechniają w Internecie i innymi drogami nieprawdziwe informacje dotyczące właśnie ewentualnych metod leczenia choroby wywołanej wirusem.

- *Przestrzegamy przed tego typu oszustami - mówi Monika Żymełka, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Lesznie. - Nie dajmy się zwieść, nie kupujmy „cudownych” środ-*

*ków mających nas uchronić przed zakażeniem koronawirusem, czy nagle uzdrowić. Nie wpuszczajmy do domów osób pojawiających się z takimi ofertami. O takich sytuacjach należy niezwłocznie informować policję.*

KMP przypomina, że aktualnych informacji na temat koronawirusa należy szukać tylko na sprawdzonych, oficjalnych stronach Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego, Państwowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH, czy Narodowego Funduszu Zdrowia. Strony te posiadają domenę gov, czyli rządową.

W przestępczym świecie życia też nie znosi próżni, dlatego w dobie pandemii takie oszustwa przybrały jeszcze inną opcję. Oszuści umieszczają w sieci fałszywe artykuły o koronawirusie. Obecnie chyba każdy z zaciekawieniem czyta takie publikacje. To też służy przestępcom do pozyskania dostępu do naszego konta na Facebooku, a następnie wyłudzenia pieniędzy poprzez kody BLIK.



Fot. J. Witczak

▲ Oszuści podszywają się pod służby sanitarne, Ministerstwo Zdrowia czy instytucje, które walczą z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Rozpowszechniają w Internecie oraz innymi drogami nieprawdziwe informacje dotyczące ewentualnych metod leczenia choroby wywołanej wirusem.

Złośliwe domeny używane w takich atakach to:

- [koronawirusnews.com.pl](http://koronawirusnews.com.pl),
- [e-koronawirusnews.pl](http://e-koronawirusnews.pl),
- [koronawirusnews.net.pl](http://koronawirusnews.net.pl),
- [ikoronawirusnews.pl](http://ikoronawirusnews.pl).

Strona internetowa z artykułem do złudzenia przypomina stronę znanego portalu informacyjnego (zdarza się też, że... stroną policji), a na końcu artykułu jest materiał video. Kliknięcie w przycisk „PLAY” wymusza konieczność zalogowania się do serwisu Facebook.

- *Pod żadnym pozorem nie należy tego robić - przestrzega M. Żymełka. - W ten sposób osoby nieupoważnione uzyskują dostęp do naszego konta na Facebooku, a następnie za pośrednictwem messenger wysyłają do naszych znajomych wiadomości z prośbą o szybką pożyczkę za pomocą kodu BLIK. Należy więc zwracać uwagę na informacje i artykuły w sieci, które wymagają od nas logowania się do naszych kont w serwisach.*

Jak jeszcze uchronić się przed takim oszustwem? Najlepiej zadzwonić do znajomego z FB, który prosi nas o pożyczkę i sprawdzić, czy to rzeczywiście on do nas pisał. Dodatkowo warto zabezpieczyć swoje go Facebooka tak, aby logowanie na każdym nowym urządzeniu potwierdzać kodem SMS-owym. J.W.

# Dobrego piekarza nie zastąpi maszyna

**Małgorzacie Ratajczak zawód piekarza i cukiernika był pisany po rodzicach. Jej mąż też musiał być piekarzem - tak chciał ojciec pani Małgorzaty. Wyszła więc za Andrzeja Gawlickiego. W Lesznie prowadzą kilkupokoleniową piekarnię, w której pałeczkę przejął ich syn Filip. Piekarnia Ratajczak & Gawlicki działa od 50 lat, obchodzi złoty jubileusz.**

## JAK ZACZYNAŁI

Pan Andrzej pochodzi ze Wschowy. Chciał być mechanikiem samochodowym, ale te plany zmieniły jedne wakacje. Miał wtedy 15 lat i aby zarobić własne pieniądze, poszedł na kilka tygodni do pracy w piekarni Tadeusza Ratajczaka, starszego brata Małgorzaty, a więc swojego przyszłego szwagra.

- *Spodobalo mi się to zajęcie - mówi Andrzej Gawlicki. - Zamiast na mechanika samochodowego, wyuczyłem się na piekarza.*

Małgorzata Gawlicka z domu Ratajczak, która też jest piekarzem, zawód przejęła po ojcu Bolesławie i mamie Annie, która była także cukiernikiem. Jej rodzina z tą profesją jest związana od ponad 80 lat. Ojciec Bolesław na piekarza wyuczył się jeszcze przed wojną, w 1937 roku. Po wojnie miał razem z żoną własną piekarnię w Jarocinie, później pracowali w państwowych piekarniach w Dębowej Łęce i Krzemieniewie. Zawód przekazali ośmiorgu dzieciom, w tym pięciu córkom. Wszyscy pracowali w rodzinnej piekarni w Lesznie, choć później niektórzy z nich pracowali w innych zawodach.

Pani Małgorzata z pracą w piekarni zaznajamiała się już, jak miała 8 lat. Pomagała mamie, która była ekspedientką w zakładowym sklepie. Podpatrywała jej pracę i nauczyła się, jak sprzedawać pieczywo. To była dla niej szkoła marketingu. Do teraz często sama staje za ladą sklepu w Lesznie i obsługuje klientów.

- *Zawodu wyuczyliśmy się według tradycyjnej szkoły piekarniczej - podkreśla Małgorzata Gawlicka.*

## CHLEBY JAK DZIECI

Własną piekarnię w Lesznie otworzyli w 1970 roku, w zakładzie



▲ Piekarze z rodziny: z prawej Andrzej Gawlicki, jego bratanek Tomasz, brat Paweł, syn Filip i bratanek Damian.

przejętym po panu Solińskim. Dziesięć lat później do tej firmy trafił pan Andrzej, był wówczas czeladnikiem. W 1984 roku stał się współwłaścicielem piekarni. Krótko potem ożenił się z Małgorzatą. Zresztą, sam pan Bolesław uważał, że jego córka powinna mieć za męża piekarza.

- *To był mój obowiązek, więc podporządkowałam się życzeniu taty - śmieje się pani Małgorzata.*

Pan Andrzej zawsze miał duszę budowniczego, więc co rusz modernizował lub rozbudowywał piekarnię, zmieniał wystrój firmowego sklepu. Jest też specjalistą od wymyślenia nowych receptur. Przez lata, dekady zmieniały się walory smakowe klientów piekarni. Zakład się do nich dostosowywał, wymyślał własne receptury - choćby takich chlebów, jak „Mnich”, „Wieloziarzysty”, czy „Prażony”. Pan Andrzej jest z nich dumny do dziś.

- *Te chleby w pewnym sensie są moimi dziećmi. Receptury na nie poznałem na początku lat 90-tych*

*w Holandii, konkretnie w Deurne, z którym współpracowało Leszno.*

W tej branży też można mówić o modzie. Na jej kształtowanie ma wpływ telewizja, programy kulinarne, gazety z rubrykami o zdrowym odżywianiu się, a obecnie przede wszystkim Internet.

- *Gdy weszła „moda” na zdrowe odżywianie się, od razu zauważyliśmy większe zainteresowanie chlebami ciemnymi - żytnimi, razowymi, czy z ziarnami - mówi Małgorzata Gawlicka. - Ostatnio najlepiej sprzedaje się żytni chleb leszczyński na naturalnym zakwasie. Mamy też chleb „ziarno przy ziarnie”, który polecają klientom dietetycy. Przed laty było całkiem inaczej, bo największym powodzeniem cieszył się chleb całkiem pszenny lub mający więcej mąki pszennej niż żytniej.*

## Z PRZEDSZKOŁA DO PIEKARNI

W tej pokoleniowej piekarni wód i zapal do pracy po rodzicach

przejął syn Filip. W zasadzie wychował się w piekarni, nasiąkał zapachem mąki i chleba, więc tę profesję ma we krwi. Jest mu bliski etos pracy rodziców. Nie boi się inwestować. Ma to po tacie i dziadku - ojcu pani Małgorzaty.

- *Mój tata, jak wracał do domu z workiem mąki, miał też worek cementu - wspomina pani Małgorzata. - Zawsze kupował jakieś materiały, aby inwestować, rozbudowywać piekarnię. Mama mu to nawet w żartach wypominała.*

Filip także nasiąkał pracą piekarni od małego. Jak wracał z babcią z przedszkola do domu, wstępowała do piekarni. W zasadzie codziennie widział, jak wygląda praca w firmie rodziców.

- *Podobało mi się to, co oglądałem - zaczarował mnie zapach świeżego chleba - mówi Filip Gawlicki. - Jeszcze jako przedszkolak wstawiałem w sobotę o szóstej rano, żeby razem z babcią zajrzeć na produkcję w piekarni.*

Na piekarza wyuczył się w rodzinnym zakładzie. Dziesięć lat temu ojciec przekazał mu pałeczkę szefa firmy. Obecnie to pan Filip rozwija rodzinny interes. Inwestuje w kolejne sklepy - przykładem „Figa z makiem” przy ul. Wolności, czy szykowany do otwarcia sklep przy Polomarkecie na Gronowie. Idzie z duchem czasu, bo kilka miesięcy temu założył portal zamowchleb.pl (z dowozem do klienta), który był m.in. odpowiedzią na izolację społeczną narzuconą z powodu pandemii koronawirusa.

- *Zawodowe tradycje przeplatamy z nowoczesnością - w odpowiednich proporcjach, jak składniki w dobrym wypieku - zauważa.*

Podkreśla, że w ich piekarni największym kapitałem są pracownicy, że tak było zawsze, bo taką filozofią kierowali się jego dziadkowie i rodzice.

- *Żadna maszyna nie zastąpi w jakości pracy piekarza, dobrego rzemieślnika. Dobry piekarz jest jak artysta, potrafi z ciasta wyczarować cuda. U nas kolejne pokolenia pracowników były przyuczane według szkoły mojego dziadka, a następnie ojca. Z kolei mama zawsze sprawowała pieczę nad sklepami kierując się standardami wpojonymi jej przez moją babcię. Kontynuujemy te tradycje. Jesteśmy spokojni o przyszłość firmy, wierzymy, że jakość naszych wypieków obroni się sama.*

J.W.

# O rzeczach prostych i prostolinijnych

Kordulina, Mysia i Tekla są bohaterkami książki Błażeja Baraniaka, która jest inspirowana ludźmi żyjącymi w Lesznie mniej więcej 50 lat temu.

Książka „Dom Trzech Kobiet” to historia, która przenosi nas do kamienicy przy ul. Królowej Jadwigi i Krótkiej.

- *Ten dom faktycznie był. Przez jakiś czas mieszkała w nim moja ciocia, którą nazywaliśmy Mysią, i któ-*

*ra stała się pierwowzorem dla jednej z postaci - mówi autor Błażej Baraniak, który czytelnikom przedstawia kilkoro obcych sobie ludzi, a jednak związanych ze sobą. Odchodzą pogodzeni ze światem i swoim losem. - Książkę traktuję jak instrukcję dla ludzi, którzy mają za sobą większość życia, ale na koniec smakują je, chyba jeszcze bardziej niż za młodu. Na pewno niczego nie żałują. Są samot-*

*ni, ale nawzajem się przygarniają, wymieniają się swoimi doświadczeniami i są dla siebie przede wszystkim wsparciem.*

Scenografią są czasy komuny. - *Ale moi bohaterowie niespecjalnie zajmują się historią, są bardziej na marginesie życia.*

Wartością książki są nieskomplikowane relacje międzyludzkie.

- *Każde śniadanie jest ważne,*

*a każda rozmowa istotna. Moi bohaterowie to ludzie, którzy z nikiem się nie ścigają, po prostu żyją z dnia na dzień, całkiem przyzwoicie i porządnie.*

„Dom Trzech Kobiet” jest do kupienia przez stronę blazejbaraniak.pl. Książka została wydana pod patronatem Miejskiej Biblioteki Publicznej.

- *Niewykluczone, że w przyszłym roku biblioteka wyda obszerniej-*

*szą jej wersję pod roboczym tytułem „Ulica”. Będzie historią już kilkudziesięciu osób, osadzonych w tym samym czasie. Inspiracją była moja własna ulica i ludzie, których miałem przyjemność znać. Wiedziałem skąd pochodzili, co lubią, czym się zajmują, znałem ich krewnych. Mieszkałam nadal przy tej samej ulicy, ale teraz nie znam nikogo. Może kiedyś to się zmieni.* (jrs)

# Historia parafii św. Kazimierza

W tym wydaniu „Otwartych Drzwi” przybliżamy historię kolejnego leszczyńskiego kościoła.

## BUDOWA

### I POŚWIĘCENIE KAPLICY

Plan budowy nowego kościoła doprowadzono do realizacji wiosną 1990 roku, kiedy to kościół pw. św. Antoniego został ukończony i w czerwcu miał być konsekrowany. Nadal bowiem parafia św. Jana Chrzciciela była przeludniona, a mieszkańcy osiedla Zamenhofs oddaleni byli o prawie 3 kilometry od swego parafialnego kościoła. Staraniem księdza proboszcza Kazimierza Pietrzaka, wiosną 1990 roku przygotowano plac pod budowę najpierw kaplicy, a później kościoła parafialnego pw. św. Kazimierza Królewicza - patrona Polski i Litwy. 29 kwietnia 1990 roku ks. abp Jerzy Stroba poświęcił uroczystie 8-metrowy krzyż dębowy na placu przyszłej parafii, a 16 czerwca 1993 roku odbyła się uroczystość poświęcenia nowej kaplicy oraz domu parafialnego z mieszkaniami dla 3 księży.

### ERYGOWANIE PARAFII

Dekretem z 23 czerwca 1993 roku metropolita poznański ks. abp Jerzy Stroba powołał z dniem 1 lipca parafię pw. św. Kazimierza. Do czasu wybudowania właściwego kościoła jego funkcję pełniła tymczasowo kaplica wcześniej wybudowana i poświęcona.

Z początkiem roku 1997 do granic parafii przypisany został Wojewódzki Szpital Zespolony.

Proboszczem nowej parafii mianowano ks. Grzegorza Robaczyka.

### CZAS BUDOWY

W 1995 roku proboszcz przystąpił do prac związanych ze wzniesieniem nowej świątyni. Prace koncepcyjne powierzono architektom Lidii Kaźmierczak i Alinie Samolewskiej. Po wielu konsultacjach i za zgodą Kurii Diecezjalnej, na początku roku 1997 przystąpiono do opracowania ostatecznego projektu kościoła. Jednocześnie ukonstytuowała się Społeczna Rada Budowy Kościoła, która swoją wiedzą i zaangażowaniem wspomagała to wielkie dzieło.

3 czerwca 1997 roku w Poznaniu odbyło się ważne wydarzenie związane z budową kościoła św. Kazimierza. Otóż pod

czas swojej Pielgrzymki do Polski Ojciec Święty Jan Paweł II dokonał poświęcenia kamienia węgielnego pod budowę nowej świątyni w Lesznie. Pochodził z podziemia kaplicy św. Kazimierza w Wilnie.

29 kwietnia 1998 roku, w 8. rocznicę poświęcenia krzyża, na placu parafialnym rozpoczęto wykopy pod budynek nowego kościoła. Tempo prac było bardzo duże, już na koniec tego roku konstrukcja świątyni, bez dachu i wieży, została ustawiona. W następnym roku kontynuowano roboty żelbetonowe oraz ustawiono mury zewnętrzne kościoła.

18 czerwca 2000 roku w niewykończonym jeszcze kościele odbyła się msza św. prymicyjna ks. Roberta Wawrzeńckiego, oblata.

Tymczasem prace budowlane, montażowe oraz wykończeniowe nieustannie posuwały się naprzód. 24 grudnia 2000 roku ks. proboszcz Grzegorz Robaczyk odprawił w nowej świątyni Pasterkę, a kilka dni później, 6 stycznia poświęcono, a następnie zamontowano odlany z brązu krzyż będący zwieńczeniem wieży. Krzyż ma wysokość 2,6 metra i góruje nad pobliskimi domami i osiedlami. W 2001 roku w nowym kościele odbyły się uroczystości Pierwszej Komunii Świętej oraz bierzmowania. W roku 2002 ukończono tynki elewacji budowli, zaś wewnątrz kościoła wykonano instalację elektryczną i głośnikową. Przez następne lata trwały rozliczne prace wykończeniowe. Ostatecznie dzięki organizacyjnym zdolnościom ks. proboszcza oraz ofiarności parafian ukończono budowę nowego kościoła.

### RELIKWIE ŚWIĘTEGO

Od 2001 roku parafia posiada relikwie św. Kazimierza, który był drugim spośród sześciu synów króla Kazimierza Jagiellończyka. Urodził się 3 października 1458 roku w Krakowie, zmarł na gruźlicę 4 marca 1484 roku, w wieku zaledwie 26 lat. Pochowano go w Katedrze Wileńskiej.

Św. Kazimierz jest patronem Litwy, ale również w Polsce jego kult jest bardzo żywy.

W parafii pw. św. Kazimierza w Lesznie wielkim wydarzeniem jest coroczny odpust ku czci patrona parafii.

Uroczystość konsekracji czyli poświęcenia kościoła odbyła się 3 kwietnia 2011 roku. Dokonał jej metropolita poznański ks. abp Stanisław Gądecki. Na podkreślenie zasługuje fakt, że w ciągu 27 lat istnienia parafii z jej szeregów wyszło osiem powołań kapłańskich i jedno powołanie zakonne.

### DUCHOWIEŃSTWO PARAFII

Pierwszym proboszczem parafii był ks. Grzegorz Robaczyk. Urodzony w 1959 roku w Krotoszynie święcenia kapłańskie przyjął z rąk ks. abp Jerzego Stroby. Było to 23 maja 1985 roku. Jako wikariusz pełnił posługę w Pniewach i Poznaniu. W latach 1996 - 2002 był dziekanem parafii leszczyńskich. Obecnie tę samą funkcję pełni w Gostyniu, dokąd został przeniesiony w 2018 roku jako proboszcz parafii pod wezwaniem św. Małgorzaty.

Nowym proboszczem jest ks. Zbigniew Rzeźnik, który urodził się w 1961 roku w Środzie Wielkopolskiej, święcenia kapłańskie przyjął w 1987 roku, także z rąk ks. abp Jerzego Stroby. Ksiądz Z. Rzeźnik przez kilka lat był misjonarzem w Wołgogradzie w Rosji, w latach 2013 - 2018 był proboszczem w parafii pw. św. Krzyża w Lesznie.

W czasie 27 lat istnienia parafii posługę pełniło w niej 20 wikariuszy. Wśród nich byli m. in. ks. Tadeusz Jaska, obecnie proboszcz w parafii pw. św. Elżbiety w Jutrosinie oraz ks. Marian Libera, proboszcz w parafii Narodzenia NMP w Tulcach.



Fot. Gostyn24.pl  
▲ Pierwszym proboszczem parafii pw. św. Kazimierza był ks. Grzegorz Robaczyk.

A to sylwetki księży, którzy zostali wyświęceni począwszy od 2000 roku:

- ks. Robert Wawrzeński, oblat. Przez 12 lat po święceniach pracował jako wikariusz w zakonnych parafiach w Iławie, Kłodzku, Wrocławiu i Kędzierzynie. W latach 2014 - 2019 był przełożonym Domu Zakonnego w Iławie, obecnie mieszka w Warszawie i pełni posługę jako misjonarz-rekolekcjonista,
- ks. Rafał Grochowiak, obecnie jest proboszczem w parafii pw. bł. Jerzego Popiełuszki w Plewiskach,
- ks. Wojciech Mueller, dr teologii, postulator w procesjach beatyfikacyjnych księży Aleksandra Woźnego i Stanisława Streicha,
- ks. Dawid Szymański jest proboszczem w parafii pw. św. Andrzeja Apostoła w Kunowie,
- ks. Przemysław Sypniewski, który jako wikariusz posługuje w Swarzędzu,
- ks. Dawid Kawala, ojciec duchowny w Arcybiskupim Seminarium Duchownym w Poznaniu,
- ks. Szymon Kosmala, wikariusz w Dopiewie,
- ks. Mateusz Gierlich, wikariusz w Środzie Wielkopolskiej.

Tadeusz Kwapisz

Fot. (2x) J. Rutecka-Siadek  
◀ 16 czerwca 1993 roku odbyła się uroczystość poświęcenia nowej kaplicy oraz domu parafialnego z mieszkaniami dla trzech księży.



▲ Przy kościele znajduje się Tablica Sybiraków i Pomnik Matki Sybiraczki.

# PLOTKA I KLAMSTWO

Do napisania tego felietonu skłoniła mnie ostatnio przeczytana książka Lesley Kara zatytułowana „Plotka”. Mocno mnie poruszyła.

## PLOTKA

Niewinnie rzucona ciekawa informacja, puszczona w świat, wędruje i ma niesamowite negatywne konsekwencje. Plotka przewraca czyjeś życie o 180 stopni, a na dodatek rozprzestrzenia się jak pożar suchego ścierniska albo jak nasiona niesione przez wiatr, które gdzieś wylądują i zaczynają kiełkować, a potem zapuszczają korzenie i rosną tym szybciej, im częściej są powtarzane.

**Plotka według Wikipedii to niesprawdzona lub kłamliwa wiadomość powodująca utratę dobrego wizerunku osoby, której dotyczy. Powtarzana jest z ust do ust.**

Plotkowanie zazwyczaj odbywa się wśród osób, które darzą się zaufaniem. Znam opinie, że nie ma nic przyjemniejszego niż dzielenie się informacjami o znajomych, bądź osobach nam osobiście nieznanym, a popularnym w świecie kultury, polityki, filmu czy rozrywki.

Monika Łukasiewicz autorka książki pt. „Plotka w języku i kulturze” znalazła w Internecie 20 portali plotkarskich. Co miesiąc jeden z najbardziej popularnych odwiedza ponad 2 miliony Polaków. Niepowodzenia i wpadki znanych ludzi po prostu nas dowartościwiają i dostarczają nam rozrywki. Czujemy się lepsi gdy znana po-

## KLAMSTWO

Kiedyś obejrzałam film „Wielkie kłamstewka”, w którym plotkują i kłamią na potęgę w sprawach ważnych i tych nieistotnych, co w efekcie komuś przynosi satysfakcję, innym wyrzuty sumienia. Czy rzeczywiście ulegamy pokusie mijania się z prawdą, a jeżeli tak to komu to się opłaca? Plotki często uważamy za niewinne, bo sądzimy, że przekazujemy dalej prawdziwe informacje. Czynimy to celowo i rozpowszechniamy nieprawdziwe informacje po to, by komuś zepsuć opinię. Często informacje są spreparowane w celu zaskodzenia danej osobie. Za każdym razem gdy przekazujemy informacje o innej osobie ryzykujemy, że ujawnimy informacje nieprawdziwe i fałszywe. Rozsądnie byłoby sprawdzić informacje przed powtórzeniem, bo w przeciwnym razie nasza plotka zamienia się w kłamstwo.

Definicja kłamstwa według Wikipedii mówi, że to wypowiedź zawierająca informacje, które nie są zgodne z przekonaniem o stanie faktycznym. Ludzie wypowiadają kłamstwa od jednego do trzech razy dziennie, co udowadnia Katarzyna Gibek w książce pt. „Kłamstwo - nasze dziedzictwo czy potrzeba”. Sugeruje również, że od kłamstwa można się uzależnić, bowiem kłamstwo rodzi kłamstwo.



Fot. pixabay.com

▲ Plotka, podobnie jak kłamstwo, może mocno zranić i wyrządzić wiele zła.

stać ma problemy podobne do naszych. Niesamowite jest to, że ci co to oglądają i czytają, niechętnie się do tego przyznają. Odżegnują się od tego wręcz mężczyźni i uważają, że to domena kobiet.

Plotka działa i truje, ma wielobarwną treść, każdą może zinterpretować dowolnie.

Plotka to zakaźna choroba wirusowa, która jest jak towarzyszący nam teraz Covid-19. Jest przenoszona z nosiciela na nosiciela, ale nie nosiciel jest chory, tylko ofiara. Jak większość chorób wirusowych ma skłonności do mutacji, jest bardzo trudno uleczalna, a każdy przypadek wymaga indywidualnego leczenia poprzez podawanie nosicielom odpowiednich dawek informacji najlepiej innej plotki.

Mark Twain mówił: „Zanim prawda włoży buty, kłamstwo obiegnie cały świat”. Wyrządzenie krzywdy kłamstwem rodzi często ludzką tragedię. Pamiętajmy - każdy człowiek ma uczucia i każdego można zranić słowami.

Są też pozytywne skutki kłamstwa - dzięki niemu można zdobyć to czego się pragnie, kłamiąc można komuś oszczędzić cierpienia.

Kto ma rację, jak to jest z tym kłamstwem?

Skoro są pozytywne kłamstwa, nie widzę nic zbrodnego w tym, żeby oddać się niewinnym plotkom w miłym towarzystwie. Problem w tym, że w spotkaniach kobiet najłatwiej o mówcę, trudniej o słuchacza. Każda pani chce mówić, słuchać żadna.

Krystyna Andrzejewska,  
Leszczyńska Rada Seniorów

## Okupacja była najtrudniejsza

Tadeusz Godlewski znany naszym czytelnikom za sprawą swoich wierszy, które publikujemy na łamach „Otwartych Drzwi”, jest autorem książki, w której opisał własną historię z okresu okupacji. Są w niej fragmenty chwytające za serce i wywołujące wzruszenie.

Książkę pod tytułem „Wspomnienia, wiersze, fraszki i bajki dla dorosłych” Tadeusz Godlewski wydał z pomocą córki. Publikacja nie jest sprzedawana, tylko rozdawana bliskim i znajomym.

- Wydałem ją dla siebie, moich dzieci i wnuków - mówi autor. - *Historię mojego życia zacząłem spisywać w 1976 roku, mając 44 lata. Byłem więc młodym człowiekiem, który miał ciągoty do pisania.*

Na półce przy biurku pana Tadeusza leży sześć zeszytów A4, a każdy jest zapisany wspomnieniami.

„(...) Dociera do mnie, że jesteśmy szkodnikami Rzeszy, że dla przykładu będziemy rozstrzelani. Nie mamy prawa nic mówić. Posiedzenie skończone, wyprowadzają nas, wręczają trzy łopaty i dwa kilofy i pod eskortą dwóch uzbrojonych wojskowych prowadzą nas za pobliską stodołę. Odmierzają rów i każą kopać. Trudno mi opisać co wtedy czułem. Całe moje krótkie życie przeleciało przed oczami. Jest koniec paździenika, a ja w przyszłym miesiącu mam 16-te urodziny. Kopiemy.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Tadeusz Godlewski w formie książki wydał pierwszą część swoich wspomnień z okresu okupacji. Do druku przygotowuje kolejną część, tym razem obejmującą czasy powojenne.

- *To jest około 1300 stron i myślę, że nikt z moich bliskich nie będzie tego czytał, ale wspomnienia w formie książki to co innego.*

Książka, o której piszemy to historia trudnych okupacyjnych doświadczeń z życia pana Tadeusza. Autor pisze m.in. o tym jak mając 15 lat po raz pierwszy został rozdzielony z rodziną. Był marzec 1943 roku, a on został zmuszony ruszyć w długą drogę w nieznaną.

„(...) Udawałem odważnego, ale rozstanie z rodziną mocno przeżyłem. To przecież pierwsze takie rozstanie z rodziną i to na czas nieokreślony. Przyznam, że niejedną łzę uroniłem. Jak ten obcy świat mnie przyjmie? (...)”

W tej historii nie brakuje dramatycznych zwrotów. T. Godlewski w okolicach Królewca, będąc pracownikiem przymusowym, otarł się o śmierć.

Już szarówka. Z dołu widać nam tylko głowy. Niemiec podchodzi i mówi wystarczy. Drugi zabiera trzech z nas i gdzieś prowadzi. Ja z Heńkiem zostajemy. Jesteśmy kompletnie skołowaceni. Po chwili nasi koledzy wracają niosąc długi drąg i dwa paliki. Nic nie rozumiemy. Niemiec rozkazuje wychodzić z wykopanego rowu i pomagać kolegom. Okazuje się, że wykopaliśmy latrynę. Po ukończeniu pracy wracamy do swoich nor i zagrzebujemy się w sianie. Jutrzejsze słońce zaświeci także dla nas (...).”

- *Okupacja była najtrudniejszą częścią mojego życia.*

T. Godlewski przygotował do druku kolejną część wspomnień, tym razem poświęconą jego powojennym losom. (jrs)

**Rozwiązanie krzyżówki  
z poprzedniego numeru**

**„Motyl znaczek pocztowy wiosny. Antoni Reguński”**

**Nagrody otrzymują:  
Janina Defratyka, Jacek Pogorzelski, Jacek Wasik**



# Dajemy radę! Idziemy do przodu!

Grupą przyjaciół można określić Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne w Lesznie. - Bardzo dużo nas łączy. Spotkania, podróże i doświadczenia związane z chorobą, której się nie poddajemy - zapewnia prezes stowarzyszenia Bogumiła Wujczak.

## ZACZEŁO SIĘ OD...

Pomysł na utworzenie stowarzyszenia zrodził się we wrześniu 1997 roku. Inicjatorami były Urszula Maćkowiak, Krystyna Kędziora i Teresa Klupś. Kilka miesięcy później, w roku 1998, organizacja została zarejestrowana w sądzie. Pierwszym prezesem była Urszula Maćkowiak, po niej obowiązki przejęła Krystyna Kędziora, potem Krystyna Pytlik. Obecnie stowarzyszeniem kieruje Bogusława Wujczak.

- Łączy nas bardzo dużo. Przede wszystkim doświadczenia związane z chorobą, ale przecież także spotkania, wycieczki krajoznawcze, przejażdżki rowerowe, marsze nordic walking i pikniki integracyjne. Jako stowarzyszenie organizujemy wykłady i prelekcje, których gośćmi są między innymi lekarze i farmaceuci - wymienia prezes Bogumiła Wujczak.

Tak się złożyło, że obecnie stowarzyszenie skupia wyłącznie panie (panowie są mile widziani), a one podkreślają, że choroba nie dotyka wyłącznie seniorów. Chorują także dzieci, osoby młode i w średnim wieku.

- Choroba reumatyczna niejedno ma imię. Jej odmian jest ponad dwieście - zaznacza Teresa Klupś, sekretarz stowarzyszenia.

- Miałam dziesięć lat kiedy wystąpiła u mnie gorączka reumatyczna. Żeby dojść do siebie spędziłam trzysta dni w szpitalu - wspomina Krystyna Majowicz, zastępca prezes stowarzyszenia.

## JEDNA DRUGĄ WSPIERA

- Ból jest naszym codziennym towarzyszem. Leki pomagają, ale jeszcze bardziej rehabilitacja, która nie zatrzyma choroby, ale może ją spowolnić - mówi T. Klupś.

Stowarzyszenie aktywnie włącza się w akcje społeczne organizowane w Lesznie. W marcu ubiegłego roku zaznaczyło swoją obecność na happeningu z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa. ▼



- Lekarze mówią nam tak: ćwicz i płakać, płakać i ćwiczyć. I tak właśnie robimy. Żadna z nas się nie poddaje.

- Pomagają nam nasze wspólne spotkania, bo wtedy przestajemy myśleć o chorobie - tego zdania jest Krystyna Kędziora, skarbnik stowarzyszenia.

- Najważniejszy jest kontakt z ludźmi. Koniecznie trzeba się uśmiechać i odizolować choroby. Jeśli coś boli, wtedy dobrze posłuchać muzyki, poczytać książkę, skupić myśli na czymś innym czy zatelefono-

li się tym z innymi. To jest bardzo, bardzo ważne.

Wszystkie panie podkreślają łączącą je przyjaźń.

- Mamy kontakty koleżeńskie na szeroką skalę - z uśmiechem zapewnia T. Klupś.

- Zapraszamy do nas młodych, bo my już jesteśmy trochę „skostniałe” - nieco żartobliwie dodaje prezes B. Wujczak.

Nowe osoby są przyjmowane zawsze z dużą serdecznością.

- Jestem bardzo zadowolona ze spotkań w stowarzyszeniu, gdzie panie są bardzo sympatyczne. Wy-

- W stowarzyszeniu poznałam osoby, które mają te same problemy co ja. Zachęcam do wstępowania w nasze szeregi. Niech śmiało dołączają, bo atmosfera jest bardzo sympatyczna - uważa Grażyna Chanik.

- Kiedy na kogoś spada wiadomość o chorobie niektórzy czują się zagubieni. Nie mają pojęcia gdzie szukać pomocy, do jakiego lekarza się udać, jak wygląda rehabilitacja.

nowe osoby, spotkałam nawet moją koleżankę - dodaje Barbara Wenclewska.

- Zwerbowała mnie koleżanka. W stowarzyszeniu znalazłam wspaniałe towarzystwo - dorzucza Maria Nowak.

Wszystkie panie są zgodne, spotkania w stowarzyszeniu odprężają i mobilizują do tego, by każdego dnia stawiać czoło chorobom.

## MIASTO POMAGA

Prezes B. Wujczak podkreśla, że stowarzyszenie docenia wsparcie ze strony miasta Leszna.

- Otrzymujemy dotacje na rehabilitację oraz na realizację naszych inicjatyw. Cieszymy się kiedy jako stowarzyszenie mamy możliwość angażowania się w działania miasta, chociażby uczestnicząc w imprezach organizacji pozarządowych.

(jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ W lipcu tego roku odbył się piknik integracyjny stowarzyszenia. Miejscem spotkania była Polana Trzech Dębów Nadleśnictwa Karczmia Borowa.

wać do koleżanki - uważa Halina Hajńcz. - Ja w naszych spotkaniach lubię kontakt z koleżankami i to, że jeśli któraś przeczyta coś nowego z zakresu naszego schorzenia od razu dzie-

pijamy wspólną kawę przy ciasteczku i zawsze mamy o czym rozmawiać - uważa Anna Kolan, która została zaproszona na jedno ze spotkań stowarzyszenia, bez składania deklaracji o przystąpieniu do grupy. - Tego dnia panie miały ćwiczenia manualne, które mi się spodobały, więc zostałam na dłużej i cieszę się z tego. Cenię nasze spotkania, ale doceniam także możliwość kontaktu z lekarzami, rehabilitantami, farmaceutami i innymi ciekawymi ludźmi.

- Kiedy trafiłam do stowarzyszenia dużo dowiedziałam się o chorobie i lekach, które powinno się stosować. Co ważne, jedna drugiej pomoże, doradzi, pocieszy - mówi Barbara Wenclewska. Spoglądając w stronę prezes B. Wujczak mówi: - To jest osoba, której uśmiech wystarczy za wszystko, a Teresa Klupś to chodzący ogień.



Fot. (2x) Stowarzyszenie Chorych na Choroby Reumatyczne / Facebook  
Członkiniom stowarzyszenia zawsze towarzyszy ważne hasło, by nikt nie był z chorobą sam.

Jako stowarzyszenie chętnie pomożemy - zapewnia prezes.

## ZDROWSZA GŁOWA - MOCNIEJSZE CIAŁO

- Dajemy radę! Idziemy do przodu! - z entuzjazmem zapewnia B. Wujczak.

- Nasze spotkania bardzo dużo dają, także towarzystwo. W stowarzyszeniu poznałam

\*\*\*

Spotkania Stowarzyszenia Chorych na Choroby Reumatyczne odbywają się co drugi czwartek miesiąca w Ćwiczeni Miejskiej przy ul. Grota Roweckiego w Lesznie, kontakt: 510 273 153.



# Trzeba się uśmiechać do siebie i ludzi

20 września tego roku Krystyna Lasek skończyła 74 lata, ale sił witalnych mogą jej pozazdrościć młodszy.

Krystyna Lasek w swoim domu na Zaborowie powitała nas z uśmiechem. Zaprosiła do środka, by przy aromatycznej kawie opowiedzieć co ją cieszy w życiu.

- Przez prawie trzydzieści lat pracowałam za biurkiem, ale z tego powodu nie straciłam energii. Byłam najpierw kadrowcem, a pod koniec pracy zawodowej prezesem Spółdzielni Inwalidów Jantar w Słupsku. Gdy dwadzieścia lat temu poważnie zachorowałam, zrezygnowałam z pracy. Mam pewne dolegliwości, ale mówi się trudno.

Ze Słupska pani Krystyna przeprowadziła się do Leszna.

- Mąż, który był oficerem w wojsku, kiedyś służył w Lesznie. Poza tym blisko Leszna mam rodzinę, stąd decyzja, by przeprowadzić się właśnie tutaj.

To było w roku 1992. Państwo Lasek kupili dom na Zaborowie.

- Wokół nie było nic, ugór i trawa. A że nie umiałam zajmować się ziemią, musiałam się tego nauczyć pilnie podpatrując innych. Pomału zaczęłam obsadzać ogród ziołami, kwiatami i krzewami. Kupowałam sadzonki, pracowałam przy nich i doglądałam. W ogrodzie niczego nie można zaniedbać.

Na przykład cebulek mieczyków mam około trzech tysięcy. Jesienią muszę je wykopać i zaprawić, by uchronić przed chorobami.

Panią Krystynę w przydomowym ogrodzie albo na ogródku działkowym, które pachną ziołami, są z mnóstwem kwiatów i krzewów, można spotkać dość wcześnie rano. Na spacer do lasu też lubi znaleźć czas.

- Jagody i grzyby zaczepiają mnie od wiosny.

Z lasu, ogrodu i ogródka działkowego nic się nie marnuje. Słoiki z przetworami zajmują sporo półek w piwnicy.

- Przetwory oczywiście, że smakują lepiej niż kupne. Moich roślin nie przyskam, więc to zupełnie inne jedzenie niż ze sklepów. I jest zdrowsze, jem co sama wyhoduję i w moim wie-

ku nie mam problemów żołądkowych.

Ciągły ruch i praca w ogrodzie sprawiają, że:

- Chce mi się rano wstać, umiem się cieszyć każdym dniem i doceniać co dostałam "z góry". Uważam, że w życiu trzeba być do tańca i do różańca.

Pani Krystyna podkreśla, że kieruje się zasadami wyniesionymi z rodzinnego domu.



- Moja mama, która ciężko pracowała i zajmowała się domem, mnie i pięcioro mojego rodzeństwa wychowała na porządnym ludzi. Ja, która byłam najstarsza, miałam wiele obowiązków. Pomagałam mamie opiekując się młodszym rodzeństwem. Z domu wyszłam mając osiemnaście lat. Ciężką pracą doszłam do tego co mam.

Wartości, które pani Krystyna wyniosła z domu, przekazała swoim dzieciom. Jest dumna z tego do czego doszli córki i syn.

Pani Krystyna zachęca wszystkich, by uśmiechali się do siebie.

- Bo ile na tym świecie żyjemy? Ilu odchodzi przedwcześnie? Nie ma co się ze sobą gryźć. Rodzina musi się trzymać razem.

W życiu pomaga także szczerość.

- Chociaż czasami trzeba zamilknąć, zwłaszcza gdyby z tego co się powie miałyby wyjść coś złego.

(jrs)



▲ Pani Krystyna ma pięć wnuczek i jednego wnuka. Do zdjęcia pozuje z najmłodszą wnuczką, 2-letnią Izabelą.

Fot. J. Rutecka-Siadek

# Cenny jest każdy dzień

Zamiłowanie do aktywności fizycznej Wenera Doliwy z Leszna mocno uaktywniło się po przejściu na emeryturę. Jest bardzo sprawnym organizatorem, toteż w ciągu roku spina w całość kilka ciekawych imprez.

W tym roku grupa Wenera Doliwy zaliczyła już spływy kajakowe po Baryczy, Odrze i Warcie. Wiosną wspólnie z ekipą czytelników gazety „ABC” planowała po raz drugi popłynąć pięknym, a nadal mało popularnym szlakiem kajakowym z Osiecznej do Kościana, jednak plany pokrzyżowały

epidemiczne obostrzenia. Drugą gałęzią zainteresowań tej ekipy jest turystyka górską. Zaliczyli już większość polskich szczytów, także Rysy, które zdobyli od słowackiej strony. W tym roku, pomiędzy kajakowymi spływami spędzili kilka dni w Tatrach, zaliczając wiele nowych tras.

Grupa miłośników turystyki z liderem posiadającym smykałkę do spraw organizacyjnych, to idealne rozwiązanie dla jej członków, gdyż samodzielne zrealizowanie wyjazdu z ambitnym programem byłoby bardzo trudne, a w przypadku spływu kajakowego zmontowanie grupy jest niemalże koniecznością.

Pan Werner skończył już 80 lat, ale kondycji fizycznej i pogody ducha mogłoby pozazdrościć mu wielu znacznie młodszych. Nie szczędzi sobie ruchu. Jeśli nie ma innych wyjazdów, w każdą niedzielę o godz. 10 zjawia się na polanie w Karczmie Borowej, aby z grupą pasjonatów turystyki rowerowej zaliczyć kilkadziesiąt kilometrów malowniczymi trasami naszego regionu. Spo-



▲ Werner Doliwa potrafi korzystać z aktywności fizycznej w bliskości natury.

tać go można w wielu innych miejscach, gdzie trzeba się trochę zmęczyć. Lubi sprawdzić swoją formę w organizowanym przez leszczyński AZS PWSZ Teście Coopera, czy potać się podczas zajęć sekcji tanecznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Werner Doliwa uważa, że każdy dzień jest dla niego bardzo cenny. Żadnego, a szczególnie tego

pogodnego weekendowego stara się nie zmarnować i zaliczyć wyprawę, która dostarczy mu nowych wrażeń. To człowiek, którego warto podpatrywać, aby nauczyć się czerpać z życia co najpiękniejsze.

Jego pasją jest również fotografowanie, dlatego obszernie relacje z każdej większej wyprawy można obejrzeć na jego profilu na Facebooku.

(JAC)



Fot. (2x) J. Kuik

▲ Ekipa Wenera Doliwy stara się popularyzować piękny, ale trochę mało popularny szlak kajakowy z Osiecznej do Kościana.

# NAWET JEDEN, ALE WE WŁAŚCIWYM ROZMIARZE

**Kobiece piersi - ich kształt, wielkość i jędrność - zmieniają się, co panie powinny brać pod uwagę dobierając bieliznę. Jeśli mają wątpliwości czy noszą właściwy rozmiar stanika, warto by skorzystały z porady brafitterki.**

Sporo kobiet kupując biustonosze kieruje się tylko ich fasonem, a nie zawsze będzie pasował do każdego rodzaju biustu, bo jak podkreśla brafitterka Sylwia Popielas, nie ma dwóch kobiet o takich samych piersiach. Częstym błędem jest kupowanie stanika w niewłaściwym rozmiarze i o źle dobranej konstrukcji. Jeśli pani w wieku lat 20 nosiła 75 C, na pewno mając lat 50. nie będzie miała tego samego rozmiaru.

- *Biust zmienia cięży i karmienie piersią. Przybywa nam kilogramów, albo nasza waga spada, wraz z wiekiem piersi tracą jędrność. To wszystko powoduje, że od czasu do czasu, trzeba jednak zweryfikować rozmiar i fason stanika z rzeczywistością* - tłumaczy Sylwia Popielas, współwłaścicielka Salonu Doboru Bielizny S&R Popielas w Lesznie. - *By utrzymać wizerunek ładnego biustu kobiety powinny mieć dobrze dobrane staniki.*

Wśród często popełnianych błędów jest luz w obwodzie pod biustem, który powoduje, że piersi nie znajdują się w odpowiednim miejscu.

- *Niestety wśród pań pokutują długoletnie przyzwyczajenia* - uważa S. Popielas. - *Biustonosz musi być tak dopasowany, by leżał perfekcyjnie, jednocześnie nie powodował dyskomfortu.*

S. Popielas poleca staniki z fiszbinami, które służą dobremu ułożeniu piersi w miseczkach.

- *Niektóre panie obawiają się fiszbin, bo mają złe doświadczenia, ale współczesne usztywnienia stanika nie mają nic wspólnego ze stosowanymi kiedyś drutami. Obecne fiszliny są elastyczne i plastyczne, dopasowują się do piersi. Nie mogą wbijać się w ciało, szczególnie w okolicach węzłów chłonnych pod pachami. Co bardzo ważne, fiszliny odciążają ramiona i kręgosłup, zwłaszcza przy dużych piersiach.*

Tu istotna uwaga. Panie powinny zwrócić uwagę na ramiączka stanika, by nie uciskały ramion.

- *Niektóre panie przez lata nosząc źle dobrane staniki wypracowały sobie defekt w postaci zagłębienia w miejscu ramiączek, bo przy dużym obwodzie, biust zamiast wesprzeć się na nim, wspiera się na ramionach.*

Pomóc mogą silikonowe podkładki pod ramiączka.

S. Popielas kobietom o dojrzałych biustach doradza noszenie staników zabudowanych od góry, aby przy ruchach ciała, piersi mniej jędrne albo obfite nie wysuwały się z miseczek.

- *Sylwetka będzie dobrze i szczupło wyglądała we właściwym rozmiarze biustonosza. Takiego efektu nie osiągniemy w staniku za małym i za nisko noszonym. Dotyczy to również pań z bardzo małymi piersiami. Biustonosz ma swoją rolę i funkcję, obojętnie czy na*



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Brafitterka Sylwia Popielas zachęca kobiety, by poświęciły nieco czasu na dobór właściwego biustonosza dla siebie.

duży czy mały biust, ale jest potrzebny. Piersi mają wypełniać stanik, nie mogą być w nim ściśnięte i zniekształcone.

Bardzo ważne jest zebranie piersi.

- *Panie na pewno zwracają uwagę na przystanikowe fałdy, choć trudno to sobie wyobrazić, to są także piersi. Ruchem ręki należy fałdy zagarnąć w kierunku klatki piersiowej i podnieść całość na odpowiednią wysokość.*

W przypadku pań po mastektomii czy innych zabiegach, brafitterka może dobrać staniki zgodnie z zaleceniami lekarza.

Właściwy rozmiar stanika pozwoli na głęboki oddech, czego nie zrobimy mając piersi dociśnięte do przepony. Ponadto ściśnięcie biustu uwidacznia mniej el-

styczną skórę dekoltu. Za mały biustonosz może być przyczyną bólu piersi.

Jeszcze uwaga do pań uprawiających sport. Na trening nie nadaje się stanik noszony na co dzień, trzeba go zmienić na bieliznę sportową, ale ważne, by nie zadziałała jak bandaż elastyczny, dociskając biust do klatki piersiowej.

Bardzo ważne jest utrzymanie higieny staników. Wprawdzie producenci zalecają pranie ręczne, ale S. Popielas uważa, że biustonosz można również wyprać w woreczku i w pralce ustawionej na program do delikatnej odzieży.

Może więc zamiast kilku źle dopasowanych biustonoszy, warto mieć jeden, ale mając pewność, że jest we właściwym rozmiarze.

(jrs)

## Regularnie odwiedzajmy gabinety stomatologiczne

**Niezależnie od wieku o zęby trzeba dbać, z czym wiążą się codzienna higiena jamy ustnej i regularne wizyty u stomatologa.**

Wraz z przybywaniem nam lat, ciało zaczyna się starzeć. Starzejąc się także zęby.

- *Z wiekiem zęby potrzebują częstszej ingerencji stomatologicznej* - tłumaczy nasz rozmówca, lekarz dentysta Jędrzej Molicki. - *Zęby starzeją się tak samo jak całe ciało. Po prostu się zużywają, bo przecież w ciągu życia wykonujemy miliony ruchów szczęką związanych z przeżuwaniami pokarmów. Z tego powodu zęby ścierają się. Poza tym z upływem lat zmieniają się także dziąsła. Po 30. roku życia zaczyna się proces rozchodzenia się zębów, powstają przerwy, a jeśli ktoś ma ubytki w uzębieniu, tym bardziej będą widoczne. Uważam jednak, że dbałość o higienę jamy ustnej i zdrowe odżywianie na pewno spowodują, że własne zęby będą nam długo służyć.*

Wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym powinny być regularne, co pół roku, ale seniorzy powinni je planować nawet co 3 miesiące.

- *Nie bez znaczenia jest styl życia. Stres nie jest przyjacielem zębów. Pod*

*jego wpływem niektórzy nieświadomie zaciskają lub zgrzytają zębami. Zdarza się to także podczas snu* - wyjaśnia J. Molicki. - *Przeciążanie zębów powoduje ścieranie szkliwa, pęknięcie zębów, w najgorszych przypadkach, zdarzają się złamania.*

Kondycja zębów ma też wpływ na ogólny stan zdrowia. Wiele chorób ogólnoustrojowych, które pozornie nie są związane z zębami, takich jak choroby zatok, serca, stawów, może mieć częściowo podłoże stomatologiczne. Osteoporoza jest również chorobą, która wiąże się z kondycją zębów. Zastosowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych dostępnych bez recepty nie rozwiązuje problemu, a wręcz pogarsza stan, leki te są bardzo niekorzystne dla wątroby i nerek. Brak dolegliwości bólowych albo fakt, że nie dzieje się nic niepokojącego, nie powinny zwalniać z kontroli u dentysty.

Lekarz stomatolog J. Molicki zwraca również uwagę, że nie wolno zapominać o martwych zębach, ponieważ mają one wpływ na zdrowie całego organizmu. Z wiekiem być może wymagają usunięcia, tak



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Stomatolog Jędrzej Molicki: - O zęby należy dbać niezależnie od wieku.

samo jak zęby niedoleczone czy leczone wiele lat temu. Często na zdjęciu RTG widać zmianę, tak zwaną ziarninę, która „sieje” na cały organizm. Stany zapalne dziąseł czy paradontoza muszą być leczone, bo również mogą być przyczyną chorób ogniskowych. Podczas badania

stomatolog może zauważyć zmiany w jamie ustnej, na przykład nowotworowe.

- *To nie zdarza się często, ale jednak odnotowujemy takie przypadki. Jeśli o chorobach mowa, leki na alergię czy antybiotyki mogą też być przyczyną próchnicy, dlatego tak waż-*

*na jest właściwa higiena jamy ustnej. Zęby szczotkujemy co najmniej dwa razy dziennie, zalecane jest stosowanie nici dentystycznych, płynów do płukania jamy ustnej oraz irygatorów dentystycznych, które dokładnie wyczyszczą szczeliny międzyzębowe. O higienę jamy ustnej muszą szczególnie dbać osoby, które mają uzupełnienia protetyczne oraz protezy, które nie służą na długie lata. Na pewno wymagają skontrolowania i wymiany co jakiś czas.*

Dbając o zęby warto unikać gazowanych i słodkich napojów, papierosów i alkoholu. Słodocy nie musimy wyrzucać z diety, ale ograniczamy spożywanie ich w nadmiarze.

- *Ci, którzy przez kilka lat szerokim łukiem omijają nasze gabinety nie mogą się spodziewać, że jeśli w końcu trafią na fotel, wyleczą zęby podczas jednej wizyty. Najgorsze co można zrobić to odpuścić stomatologa. Zapewniam, znieczulenia są coraz lepsze, stosujemy coraz nowocześniejsze procedury, a to po to, by zminimalizować negatywne odczucia pacjentów* - podkreśla J. Molicki. (jrs)

# Co jeść dla zdrowia i dobrego samopoczucia?

**Piramida żywnościowa - dlaczego warto stosować się do jej zasad? Wyjaśnia nam to dietetyk Kinga Markowska.**

- Co jest podstawą piramidy żywnościowej?

- WODA. Ale zapotrzebowanie na nią jest uzależnione od stanu zdrowia, bo na przykład osoby, które mają problemy z nerkami, na pewno muszą intensywnie nawadniać organizm. Z doświadczenia wiem, że seniorzy nie chcą pić dużych ilości wody, bo to wiąże się z częstym korzystaniem z toalety. Blokady mają również osoby, szczególnie panie, które mają problem z nietrzymaniem moczu.

- Kilka filiżanek kawy czy herbaty albo szklanka wody dla ugaszenia pragnienia wypite w ciągu dnia, chyba nie o to chodzi?

- Kawa i herbata odwadniają organizm i powodują częstsze korzystanie z toalety. Poza tym wypijając jedną kawę wypłukujemy z organizmu dwie szklanki wody. Dlatego należy pić do półtora litra wody dziennie, dobrze z dodatkiem elektrolitów, które uzupełnią sód i potas. Woda powinna być niegazowana. Gazowana jest niekorzystna przy problemach żołądkowo-jelitowych.

- Kolejne w piramidzie żywnościowej są...

- PRODUKTY ZBOŻOWE, z pełnego przemiału czyli ciemne pieczywo, makarony i ryże, płatki owsiane, jęczmień lub jaglane. Dostarczają organizmowi błonnik, który znakomicie pomaga przy kłopotach z wypróżnianiem się. Zamiast kanapek na śniadanie pole-

cam zjedzenie płatków owsianych z jogurtem, mlekiem, kefirem lub maślanką, z dodatkiem owoców sezonowych, które są źródłem antyoksydantów (witamin A, C i E), a te przeciwdziałają starzeniu się. Produkty mleczne są najlepszym źródłem wapnia, co ma znaczenie w przypadku problemów z osteoporozą. Warto jednak sprawdzić na etykiecie czy taki produkt nie zawiera zbyt dużej ilości tłuszczu, dobrze by miał żywe kultury bakterii. Zdaję sobie sprawę, że dużo osób starszych nie toleruje produktów mlecznych, ale przecież w ofercie sklepów są także takie bez laktozy. Nie doradzam owoców suszonych. Jeśli kilka śliwek czy moreli ma zastąpić batonik albo ciastko to tak, ale ze względu na dużą zawartość cukru nie są dobrym dodatkiem do owsianki. Do tego orzechy. Jeśli ktoś ma problemy z uzębieniem lub przełykaniem można je zmielić przed zjedzeniem.

- Owoce pani wymieniła, a warzywa?

- W piramidzie żywnościowej znajdują się zaraz nad produktami zbożowymi. W diecie WARZYW, szczególnie gotowanych, powinno być więcej niż owoców. Ale nie mam na myśli góry ziemniaków na talerzu. Jedzmy sałatki, warzywa niech będą głównym składnikiem kanapek.

- Czego jeszcze nie może zabraknąć w diecie?



Fot. J. Rutecka-Siadek  
▲ Dietetyk Kinga Markowska: - W diecie nie chodzi tylko o schudnięcie, ale także o zdrowie, komfort życia i utrzymanie ciała w formie.

- RYB, które powinno się jadać raz w tygodniu. MIĘSO również, ale jego spożycie ograniczmy do dwóch, trzech razy na tydzień. Od radzam mięso wieprzowe. Jeśli mięso to niech będzie gotowane, pieczone, grillowane lub duszone. Smażone i w panierce doradzam wykreślić z codziennej diety. Jeśli jednak smażymy mięso nie róbmy tego na smalcu czy margarynie, wybierzmy olej. Dodam, że zawiera on witaminę E, a ona wpływa dobrze na skórę, paznokcie i włosy.

- Dziennie ile ma być posiłków?

- Osoby starsze mają tendencje do jedzenia rzadko i do syta, a lepiej zjeść pięć posiłków dziennie,

najlepiej o stałych porach dnia, dostosowanych do trybu życia. Zdarza się, że osoby starsze mają zmniejszone łaknienie z powodu słabszego odczuwania zapachu i smaku, jedzą więc tylko po to, by zaspokoić głód. To problem i zalecałabym konsultację z lekarzem. To tego samego zachęcam także w przypadku sięgania po suplementy diety, nie można z nimi przesadzić.

- Co z aktywnością fizyczną?

- Nie wolno o niej zapominać. Nie szukajmy wymówek. Spacer czy kilka minut na rowerze stacjonarnym dziennie pomoże zachować sprawność.

- Jak się przestawić na zdrową dietę?

- Najlepsza będzie metoda małych kroków, i nic na siłę. Jeśli senior będzie się trzymał zasad ustalonych przed dietetyką na pewno zauważy zmiany - na skutek zdrowego odżywiania poprawią się jego wyniki badań, być może niektórzy będą mogli zmniejszyć dawki leków, oczywiście w konsultacji z lekarzem. Moi pacjenci seniorzy wskazują w badaniach na spadek cholesterolu, poziomu cukru, trójglicerydów, zmniejszenie otłuszczenia wątroby.

- Niektórzy myślą, że do dietetyka idzie się tylko wtedy gdy chce się schudnąć.

- Równie ważne jest zdrowie. Moimi pacjentami byli seniorzy, którzy zaproszenie na spotkanie z dietetykiem dostali w formie prezentu. Przypominam sobie historię pani, której wnuczka wykupiła wizytę u mnie. Pacjentka była po operacji wszczepienia endoprotezy, a że miała problemy z nadwagą była obawa o stan drugiego stawu biodrowego. Ubytek ośmiu kilogramów spowodował, że kręgosłup został odbarczony. Uważam, że nie należy się wstydzić wizyty u dietetyka. Nie chodzi tylko o chudnięcie, ale także o zdrowie i lepszą kondycję.

(jrs)

## Smaczny pogromca wirusów

**Wirusy były, są i będą, a najchętniej inicjują stan chorobowy w organizmach mających osłabiony układ immunologiczny. W takiej sytuacji wspianiałym przyjacielem i obrońcą może okazać się tylko na pozór zwykły burak.**

Burak w każdej postaci - na surowo, gotowany, czy kiszony - wzmacnia odporność organizmu na choroby, a zwłaszcza pochodzenia wirusowego, dlatego powinien stać się ważnym warzywem w każdym domu.

Wspaniale regeneruje organizm, wzmacnia jego odporność i co często wykorzystują sportowcy, w rewelacyjny sposób pomaga on krwi transportować tlen z płuc do mięśni.

Osoby często spożywające buraczki powinny też zaobserwować wzrost sił witalnych, dlatego soczek z kiszonych buraczków zamiast wina lub szampana podczas kolacji we dwoje jest jak najbardziej wskazany (jednak nie tak skuteczny jak sok z kiszonego selera).

Buraki świetnie przeciwdziałają anemii. Powszechnie mówi się też o ich działaniu przeciwnowotworowym, antymiażdżycowym, przeciwwzapalnym i przeciwwirusowym. Szczególnie silnie działa

sok z surowych oraz z kiszonych buraków. W przypadku wypicia dużej ilości soku przez osoby mające „nieporządek” w układzie pokarmowym może dojść do przeczyszczenia.

Organizm szybko przyzwyczai się do codziennej porcji soku.

Przygotowanie sałatki z gotowanych lub surowych buraczków jest dość proste. Może mniej powszech-

ne jest ich kiszenie, dla pozyskania smacznego i rewelacyjnego w swym działaniu na organizm soku. Zakiszenie buraków trwa chwilę.

Wystarczy ułożyć w słoju lub w kamionkowym naczyniu (zaleca się wcześniejsze jego wyparzenie) dobrze umyte lub obrane i pokrojone buraki. Na litrowy słoik dodać należy 2 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, po kilka ziarenek ziela angielskiego i pieprzu, wszystko zalać wodą z solą (łyżka na liter).

Aby przyspieszyć fermentację można dodać kawałek

skórki chleba upieczonego na zakwasie, kieliszek kwasu chlebowego lub trochę soku z poprzedniej partii kiszonych buraków czy innych warzyw. Kisząc buraki w kamionce należy je docisnąć talerzykiem, aby nie pleśniały.

W ciepłym pomieszczeniu sok powinien być gotowy mniej więcej po pięciu dniach. Można wtedy zlać go do butelki i wstawić do lodówki.

Buraki są też smaczne, ale można je ponownie zalać solanką. Druga partia soku jest już jednak nieco mniej smaczna, a buraki wtedy należy już wyrzucić.

(JAC)



Fot. J. Kuik

▲ Podczas kiszenia burak oddaje do soku całe swoje wewnętrzne bogactwo, które we wspianiałym sposobie wzmacnia organizm. Szczególnie jesienią, kiedy pomaga pokonać bardziej „zuchwałę” w tym okresie wirusy.

Wnętrze buraka to prawdziwa skarbnica witamin A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, C oraz potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu pierwiastków. Są to żelazo, potas, magnez, wapń, fosfor, miedź, chlor, cynk, fluor, bor, lit, molibden, sód, mangan, kobalt, a także bardzo rzadkie pierwiastki jak rubid i cez. Posiada spore ilości kwasu foliowego, a ponadto cukry, białka, bioflawonidy, karoten i betainę.

# Zdrowie w czasach pandemii, czyli „e-pacjent A.D. 2020”

Panująca na całym świecie epidemia koronawirusa wymusiła na nas wszystkich zmiany w stylu życia i ograniczyła osobiste kontakty. Sytuacja ta przyczyniła się między innymi do dynamicznego rozwoju usług realizowanych bezkontaktowo, przez Internet lub telefonicznie, również w sferze opieki zdrowotnej.

Właściwie nie tak dawno, bo w czasach sprzed choroby Covid-19, prawie nie wyobrażaliśmy sobie otrzymania recepty bez odwiedzenia przychodni, czy konsultowania z lekarzem przez czat video swoich objawów i wątpliwości, a dziś możemy bez wychodzenia z domu i przesiadywania w chmurze zarządków w poczekalni załatwić część spraw u lekarza czy pielęgniarki online. Z jednej strony to wygoda, a z drugiej konieczność z uwagi na bezpieczeństwo zdrowotne nasze i innych. Warto więc poznać zalety bycia „e-pacjentem”, pamiętając przy tym, że nadal jesteśmy po prostu pacjentami, którzy - jeśli tylko stan zdrowia tego wymaga - mają prawo do wizyt osobistych, zabiegów, operacji, rehabilitacji. Wszystkich usług medycznych przez Internet czy telefon wykonać się nie da, ale jeśli można sobie ułatwić korzystanie ze służby zdrowia, ograniczając tym samym ryzyko zarażenia koronawirusem, to warto poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z dostępnymi ułatwieniami i zacząć z nich korzystać.

Na początek wchodzimy na stronę internetową pod adresem: [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl). To serwis internetowy Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, co oznacza, że zawiera tylko sprawdzone i rzetelne informacje.

Tutaj znajdują się:

1) **Baza aktualnych informacji** o usługach e-zdrowia, profilaktyce, chorobach, praktyczne porady, filmy edukacyjne.

2) **Zakładka „E-wizyta”**: usługa powstała z myślą o tych pacjentach, którzy nie mogą w danej chwili skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką; jest dostępna 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu, czyli po prostu cały czas. Podczas e-wizyty skonsultujemy niepokojące objawy, omówimy wyniki badań (np. poziom cukru, ciśnienie tętnicze), otrzymamy e-receptę na leki, które przyjmujemy, czy e-zwolnienie, jeśli będzie taka potrzeba. W zakładce tej umieszczono dokładną i czytelną instrukcję, jak zacząć korzystać z e-wizyty.

3) **Zakładka „Na ratunek”**: tutaj znajdziemy informacje, jak i gdzie szukać szybkiej pomocy w punktach nocnej i świątecznej pomocy zdrowotnej (tzw. „wieczorynkach”), Izbach Przyjęć, Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych (SOR), jak wjechać karetką pogotowia, a także gdzie szukać punktów nocnej i świątecznej pomocy stomatologicznej.

4) **Zakładka „Profilaktyka”**: to przede wszystkim przegląd programów profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdro-

wia. Znajdziemy tutaj opis każdego programu, zasady udziału, a także miejsca gdzie można poddać się badaniom. Pamiętajmy, że program profilaktyczny jest zawsze konstruowany z myślą o wybranej grupie osób, która ze statystycznego punktu widzenia jest najbardziej zagrożona zachorowaniem na daną chorobę. Dla pozostałych osób, niebędących w grupie ryzyka, badania, które wykonuje się w ramach programów są również dostępne i bezpłatne w ramach NFZ, ale na wskazanie lekarza.

W zakładce „Profilaktyka” znajdziemy także informacje o zdrowym odżywianiu i skorzystamy z bezpłatnych porad dietetyki online. Dietetyk może objąć nas również długofalową opieką i razem z nami ustalać zasady dobrego i zdrowego odżywiania, które jest podstawą zdrowego życia. Tym, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy, pomoże kontrolować proces odchudzania. Centrum dietetyczne online jest dostępne cały czas, umawiamy wizytę i rozmawiamy z domu, bezpłatnie.

W tej samej zakładce umieszczono także praktyczne informacje o szczepieniach. Możemy także sprawdzić, które szczepienia są obowiązkowe i podejrzeć aktualny kalendarz.

5) **Zakładka „Ochrona zdrowia”**: zawiera informacje o tym jak

zorganizowany jest system opieki zdrowotnej w Polsce, jak korzystać z usług placówek, które leczą w ramach NFZ. Zamieszczono tutaj również prawa pacjenta i wyszukiwarkę placówek, które leczą w ramach umowy z funduszem wraz z pierwszym wolnym terminem przyjęcia.

6) **Zakładka „Internetowe Konto Pacjenta” (IKP)**: to bezpłatne narzędzie jest dostępne dla każdego, kto korzysta z usług w ramach NFZ. Obecnie ponad 2 miliony osób ma dostęp do swojego konta, a mamy nadzieję, że będzie ich coraz więcej, ponieważ IKP to same zalety:

- szybko i bezpiecznie sprawdzisz informacje o zdrowiu swoim, swoich dzieci (do 18. roku życia) lub osoby, która nas do tego upoważniła. Są tu gromadzone informacje o wszystkich usługach zrealizowanych od 2008 roku w ramach NFZ (wizyty, operacje, itp.) wraz z ich kosztem. Sprawdzisz także, jakie recepty zrealizowałeś po 1 stycznia 2019 roku (również papierowe),

- otrzymasz e-receptę poprzez sms lub mailem, wystarczy, że podasz swój numer telefonu lub adres mailowy. Przy każdej otrzymanej e-recepty będzie także zapisane dawkowanie leków (do tej informacji możesz zawsze wrócić),

- wykupisz leki z recepty w różnych aptekach nie tracąc refundacji,

- odbierzesz kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie (w przypadku choroby przewlekłej i po konsultacji, np. telefonicznej, z lekarzem),
- udostępnisz bliskiej osobie

Bez wychodzenia z domu można uzyskać poradę od lekarza, dbając o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych. ▼

lub lekarzowi informację o stanie zdrowia i historię przepisanych leków.

W zakładce znajdziemy szczegółową i czytelną instrukcję jak się logować do konta, odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące IKP, a także stronę pt.: „Jestem seniorem”, na której każdy senior przeczyta jak uzyskać dostęp do IKP i jak, krok po kroku, korzystać z tej aplikacji. Osobno opisano także e-recepty i e-skierowania. Te ostatnie od 8 stycznia 2021 roku będą wystawiane tylko w elektronicznej formie. W serwisie zamieszczono także wykaz miejsc, w których otrzymamy i zrealizujemy e-skierowanie.

Im szybciej zalogujemy się do swojego IKP, tym sprawniej będziemy się poruszać w aplikacji, która cały czas się rozwija. Coraz częściej załatwiamy różne sprawy przez Internet: płacimy rachunki, robimy zakupy, kontaktujemy się z instytucjami, warto więc dołączyć do tych spraw dbałość o zdrowie.

Strona [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl) to centrum bieżących i pewnych informacji; miejsce logowania do IKP i poradni dietetycznej; jest także wyszukiwarką placówek i przepisów, których znajomość ułatwia poruszanie się po systemie opieki zdrowotnej finansowanej z funduszy publicznych.

Magdalena Rozumek,  
Dział Obsługi Bezpośredniej  
Wydział Spraw  
Świadczeniobiorców  
WOW NFZ



Fot. (2x) [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl)

▲ E-wizyta to usługa powstała z myślą o tych pacjentach, którzy nie mogą w danej chwili skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką. Podczas e-wizyty skonsultujemy niepokojące objawy, omówimy wyniki badań, otrzymamy e-receptę czy e-zwolnienie.



## IRENA WOJCIECHOWSKA

**18 sierpnia tego roku zmarła Irena Wojciechowska. W smutku pozostawiła grono przyjaciół z leszczyńskiej Fundacji Jesienny Uśmiech.**

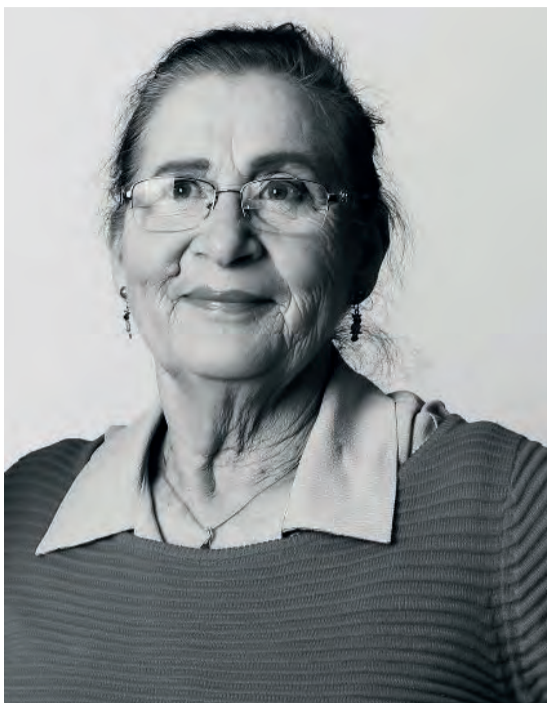
- Pani Irena trafiła do naszej fundacji za namową znajomej. Z ciekawości przysłała na jedno ze spotkań i już z nami została - wspomina Renata Muszyńska, animator w Fundacji Jesienny Uśmiech. - Należała do osób mało mównych, ale na pewno wszyscy zapamiętamy ją z tego, że kiedy zabierała głos umiała rozbawić każdego. Miała specyficzny żart, który odpowiadał nam wszystkim.

Renata Muszyńska zapamięta panią Irenę jako osobę życzliwą, ciepłą i serdeczną.

- Nie sposób było jej nie lubić. Nie ma osoby w fundacji, której by jej nie brakowało.

Irena Wojciechowska nie opuszczała spotkań fundacji.

- Przerwę robiła sobie tylko podczas letnich miesięcy, kiedy więcej czasu spędzała poza Leszmem i z rodziną.



Fot. Renata Muszyńska

Byłam z nią w kontakcie telefonicznym. Zawsze miło nam się rozmawiało.

Wiadomość o śmierci pani Ireny zasmuciła jej przyjaciół z fundacji.

- Tego dnia na moim profilu na Facebooku pojawiło się wspomnienie sprzed roku. To były zdjęcia, które zrobiłam pani Irenie podczas naszego spotkania w Górznie. Była tam na rehabilitacji. Rano uśmiechałam się na to wspomnienie, a niestety kilka godzin później dostałam wiadomość, że pani Irena nie żyje. Byłam zaskoczona, tym bardziej, że od jej córki wiedziałam, że dzień wcześniej tak bardzo cieszyła się z narodzin wnuczka. Dla nas członków fundacji odejście pani Ireny to wielka strata.

Irena Wojciechowska urodziła się 8 stycznia 1947 roku, zmarła 18 sierpnia 2020 roku. Została pochowana na cmentarzu przy ul. Osieckiej. Miała 73 lata. (jrs)

## JÓZEF BONIAK

**- Nas młodych chłopaków zarażał pasją do lotnictwa i wielu z moich rówieśników przy niej pozostało - tak dh. phm. Józefa Boniaka wspomina Damian Gołębski, jeden z jego wychowanków.**

W latach 90. minionego stulecia Józef Boniak koordynował działalność lotniczą w Związku Harcerstwa Polskiego.

- Przy 18. Leszczyńskiej Drużynie Harcerskiej działał Lotniczy Klub Harcerski, który prowadził druh Piotr Piosicki. Zajęcia mieliśmy w modelarni, która mieściła się w piwnicy bloku przy ulicy Machnikowskiego. Byłem w szkole podstawowej kiedy dołączyłem do tego klubu. Pamiętam, że druh Józef Boniak odwiedzał modelarnię - przypomina Damian Gołębski, naczelnik OSP Miasta Leszna i członek Leszczyńskiego Stowarzyszenia Spadochroniarzy Feniks. - Wśród nas byli tacy, którzy chcieli latać szybowcami albo skakać na spadochronach, stąd zrodziła się potrzeba utworzenia drużyny lotniczej. To druh Józef wyszedł z propozycją zorganizowania

6. Specjalnej Harcerskiej Drużyny Lotniczej „RANGERS” im. gen. brygady Stanisława Sosabowskiego, która działała w latach 1995-1997. Został też jej pierwszym drużynowym. Dla nas nastolatków był jak drugi ojciec. Poświęcał nam czas i wielu rzeczy nas nauczył. Był sędzią strzeleckim, dlatego przy naszej drużynie lotniczej powstało Koło Ligi Obrony Kraju. Większość moich rówieśników dzięki druhowi Józefowi po raz pierwszy strzelało. Zabierał nas na strzelnicę do Gronówka, zdarzyło się, że załatwiał nam wejście na



▲ Druh Józef Boniak - pierwszy z prawej. Zdjęcie udostępnił nam Damian Gołębski.

poligon. Dla nas to było dużo. Na zbiórki przyprowadzał spadochroniarzy i pilotów. W wieku 16 lat, nie mając pojęcia o szybowcach, składałem szybowiec. Druh zabierał nas na wycieczki, biwaki, rajdy piesze. Wiele mu zawdzięczamy.

Z harcerskich szeregów wyszły osoby, które późniejsze życie związały z lotnictwem, ale nie tylko.

- Niektórzy zostali żołnierzami, policjantami, strażakami czy ratownikami medycznymi. Myślę, że to efekt pracy wycho-

wawczej druha Józefa Boniaka, który uczył nas szacunku do innych i przekazywał ważne wartości. Myślę, że gdyby nie on, moje życie zawodowe mogłoby się potoczyć inaczej.

D. Gołębski wspomina również, że:

- Druh Józef Boniak pracował jako mechanik lotniczy, nie będzie przesadą jak powiem, że „mieszkał” na lotnisku.

Miał wiele pasji. - Pływał na żaglówkach, działał w Lidze Obrony Kraju, był instruktorem prawa jazdy.

D. Gołębski dodaje:

- O Józefie Boniaku mógłbym godzinami opowiadać. Łamów gazety by nie starczyło na wszystkie historie i wspomnienia z nim związane. Takich ludzi jak on rzadko się spotyka. Miał szczególną umiejętność przyciągania ludzi do siebie. Zawsze otwarty na innych. Takim go zapamiętam.

Józef Boniak był również członkiem Harcerskiego Kręgu Starszożny „Leszczyna”.

Zmarł 5 sierpnia tego roku. (jrs)

2.07.2020

Edward Woźniak (1932)

4.07.2020

Henryk Mrozek (1940)

5.07.2020

Zygmunt Długosz (1933)

6.07.2020

Zygmunt Zalewski (1940)

8.07.2020

Wojciech Niestrawski (1931)

Bożena Tomowiak (1946)

Jan Banach (1947)

11.07.2020

Władysława Gertig (1927)

Aurelia Nowak (1932)

Urszula Bajzert (1950)

13.07.2020

Eugeniusz Mikołajczak (1937)

Bronisław Reznar (1947)

17.07.2020

Helena Konieczna (1929)

Marian Okręt (1934)

21.07.2020

Urszula Zarzeczna (1935)

27.07.2020

Wiesława Stachowiak (1958)

29.07.2020

Krystyna Groblewicz (1936)

30.07.2020

Bronisława Michalak (1928)

Zofia Kowalska (1947)

2.08.2020

Barbara Marszałek (1946)

3.08.2020

Halina Grzybowska (1928)

5.08.2020

Józef Boniak (1936)

Stanisław Florkowski (1948)

6.08.2020

Stanisław Ptaszyński (1930)

10.08.2020

Maria Stanek (1926)

Krystyna Pawłowska (1953)

11.08.2020

Maria Matuszak (1932)

13.08.2020

Eugeniusz Ćwikliński (1946)

15.08.2020

Weronika Sędlak (1929)

16.08.2020

Zbigniew Kajak (1951)

17.08.2020

Jan Grzegorek (1947)

Krystian Maciejczak (1955)

18.08.2020

Kazimierz Ptak (1932)

Eugeniusz Ochociński (1941)

Bolesław Jakubiak (1940)

20.08.2020

Gabriela Czerniakiewicz (1946)

Czesław Masztalerz (1944)

Bolesław Kaźmierczak (1933)

21.08.2020

Zbigniew Jakubowski (1933)

Urszula Brodziak (1951)

24.08.2020

Antoni Ciesielski (1936)

28.08.2020

Aleksandra Pawłowska (1957)

30.08.2020

Iwona Smyczek (1946)

2.09.2020

Mirosława Kurasiak-Firlej (1951)

5.09.2020

Henryk Rzeźnik (1948)

11.09.2020

Elżbieta Biernaczyk (1928)

Janina Maj (1944)

Styl w muzyce (Paktofonika)	UFO	Buziak, pocałunek	Agentka kardynała Richelieu	Zabytkowy rynek w Rzymie	Znana wokalistka z Irlandii	Bunt szlachty przeciw królowi	Utwór liryczny z Don Juanem	Ssak, śpi na eukaliptusie	12	Film Andrzeja Wajdy	Kartoflana miazga	Ożywiony bohater horrorów	Cenny kamień z wypukłą rzeźbą										
Rozbójnicy morscy	Dawna, duża moneta srebrna	29	Atlantyk lub Pacyfik	2	Oko za oko, ząb za ząb	Żona J. Lennona	Ciężka w polu, duża w oceanie	15	... wstydliva, półkrzew	Sąsiad Bułgara	Inaczej glony	Mieszkanie z bloków lodu											
Zaszczyt, splendor	Doktor z „Ludzi bezdomnych”	8	Wigilijne pierożki	Kłątwa w Kościele katolickim	Komputer sprzed lat	Konstytucja, obrażenie	Sądowa lub kinowa	21	„Grzebień” ogrodnika	Tandeta... wśród drzew	Znany raper („Ważne”)	Falsz w śpiewie, grze											
Skoczne tańce (żart.)	Dawna niewola u Turków	Np. krówka z Krakowa (wyraz)	Han w „Gwiezdnym wojnach”	Impreza dla „Hołka”	Claude, franc. impresjonista	Jacek i ..., mydełko w PRL-u	Janusz, znany aktor	Miejsce zasięgu czegoś; okolica	Japońska sztuka walki	W kosmos poleciał z Hermaszewskim	Donatan & ... („My Słowianie”)	Człowiek śniegu											
Biuro reagenta (dzisiaj)	5	Żona Izaaka	Pod nogami judoków	37	Wśród figur w talii	Janusz, znany aktor	39	Sąsiad Kenijczyka	14	Roślina ozdobna z kolcami	34												
Półwysep i Archip. Malajski	Operator telefonii przewodowej	31	Żre Fe	26	Działanie z tabliczką	Doktor z powieści Pasternaka	Futro lub jamki	14	Ochronne nakrycie głowy	Interesuje herpetologa	Stan silnej euforii												
Jeff, aktor znany z „Muchy”	Symbol wysokiej jakości towarów	Tworzenie pajęczyny	Japoński komiks	31	Zjazd kleru	30	Broń, którą można kruszyć	1	Sztuczka zastosowana w filmie	Część obiadu													
Andrzej, aktor lub Janusz, reżyser	Tony, b. premier W. Brytanii	Maestria, kunszt	Młoda owca lub zboże jare	Przy drzwiach lub karabinu	Płak, owoc i pasta do butów	Statki (gra)	Poskramiacz, treser	43	Np. brzoźowy laszek	Ignacy, prezydent RP 1926-39	Australijski „grosz”	Krzew w parku, ziemniak w polu	Stolica Ruandy	Full ..., coś świetnego, wspaniałego									
Posiłek przy świecach	Samotnik, pustelnik	9	Pecet (potocznie)	42	Czeka na nią autostopowicz	Miasto z łucznikiem	Kotlet w kuchni polskiej	41	Świątynia z popem	Bycie odpornym psychicznie	Rubinowe ... czterdziesta rocznica ślubu												
... Wিদawska, aktorka	Grafik wykonujący monogramy	25	Komisja sędziowska	Myszka na ciele	32	Pr. dopływy Sekwany	Przyrząd biurowy	40	Gadula nim miele	Pierwiastek w rudach uranu	Marek i ..., duet fortepianowy	17	1/1000 milimetra	Wokół obrazów lub okienne	Przepisywane przez lekarza	... bobrowa, na rzece	Płyn potrzebny do transfuzji	Jackowska, czyli Kora	Prawy prosty	23	Twórca teorii ewolucji	Popularna Frania	28
... Wিদawska, aktorka	Grafik wykonujący monogramy	25	Komisja sędziowska	Myszka na ciele	32	Pr. dopływy Sekwany	Przyrząd biurowy	40	Gadula nim miele	Pierwiastek w rudach uranu	Marek i ..., duet fortepianowy	17	1/1000 milimetra	Wokół obrazów lub okienne	Przepisywane przez lekarza	... bobrowa, na rzece	Płyn potrzebny do transfuzji	Jackowska, czyli Kora	Prawy prosty	23	Twórca teorii ewolucji	Popularna Frania	28
Pies Nel z powieści	Marka golarek	19	„Rycz, ..., rycz” (VOX)	Deski teatru	Samiec kury	Załącznik, np. do umowy	... dachów, zajęcie dekarza	Miasto znane z samowarów	... idzie, stare jedzie (przysł.)	10	Ojciec Antygony i Ismeny	Druh Stasia Tarkowskiego											
Muzyka Ellingtona, Stańki	33	Urojenie, przywzienie	Pod mostem w Londynie	Grupa przestępców; banda	Widowisko rewiowe	Krewna mewy	Pracował z toporem w ręku	27	Jednostka dziedziczenia	4	Tęga ..., mądry człowiek	18	W rodzinie Fiata	Robotnik leśny z siekierą	... i Zając”, kreskówka								
Inaczej cięża	Łąka górską	24	Gruby palec (trzymać ...)	Grupa muz. z Piekarczykiem	7	38	Ventura, rola Jima Carreya	22	Szparagowa, to kabaczek	11													
Świat zwierząt	Ścianka szklanki	20	„Drzwi” od czołgu	7	38	22	11																
Dyskusowanie o cenie	20	7	38	22	11																		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 43 utworzą rozwiązanie - sentencję oraz imię i nazwisko autorki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43					

Wśród osób, które do końca października 2020 r. prześlą na adres redakcji „ABC” (ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno) prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy 3 nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Leszna.  
**Prosimy o podanie numeru telefonu.**

**OTWARTE DRZWI** – kwartalnik skierowany do starszych mieszkańców Leszna. Wydawany na zlecenie Urzędu Miasta w Lesznie przez Leszczyńską Oficynę Wydawniczą – wydawcę tygodnika „ABC” (Leszno, ul. Słowiańska 63). Redaktor naczelny: Justyna Rutecka-Siadek (tel: 693-329-989 i 65 529-25-40). Nakład 2000 egzemplarzy.