

Otwarte Drzwi

nr 4(24)/2023

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



PIERWSZE
TAKIE
ANDRZEJKI
SENIORÓW
- STR. 3

BEZPŁATNE
PORADY
PRAWNE
- STR. 4

CZY
GŁOWA
MUSI BOLEĆ
- STR. 12

JEDZMY
ORZECHY
NA ZDROWIE
- STR. 13

Henryk Naskręt ma wyjątkowego przyjaciela. Jest nim akordeon, na którym najchętniej gra utwory biesiadne, bo one najlepiej integrują towarzystwo. O panu Henryku piszemy na stronie 10.



Maria Zielony - Zasłużona dla Miasta Leszna

Radni Leszna, podczas sesji, która odbyła się 30 listopada, zdecydowali o nadaniu tytułu Zasłużona dla Miasta Leszna Marii Zielony, presecie Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz przewodniczącej Leszczyńskiej Rady Seniorów.

Decyzja o nadaniu Marii Zielony najwyższego odznaczenia, jakie może przyznać samorząd Leszna, została podjęta jednoznacznie.

Podczas tego samego posiedzenia radni nadali tytuły Zasłużonych dla Miasta Leszna także: Stanisławie Nawrockiej – szefowej Fundacji Odzew, która odchodziła niedawno 30-lecie działalności, przedsiębiorcy Markowi Niemczykowi, kolekcjonerowi i regionaliście Januszowi Skrzypczakowi, lekarzowi Marianowi Zielińskiemu.

Pośmiertnie wyróżnienia przyznano matematykowi z II Liceum Ogólnokształcącego Eugeniuszowi Borowiakowi i adwokatowi Grzegorzowi Jurkiewiczowi.

Zbiorowy tytuł Zasłużony dla Miasta Leszna odbierze 19. Samodzielny Oddział Geograficzny.

Odnaczenia zostaną wręczone 17 stycznia 2024 roku, podczas Świąt Leszna obchodzonego w 104. rocznicę powrotu Leszna do macierzy.

Pierwsze tytuły Zasłużony dla Miasta Leszna zostały przyznane w 1994 roku za wyjątkowe zasługi dla miasta w różnych dziedzinach: działalności społecznej, gospodarki, wiedzy, kultury, sportu, sztuki i polityki. Im

Drodzy Mieszkańcy,

Nadchodzi zimowy wieczór, kiedy spotykamy się w naszych domach, by cieszyć się nadzieją, jaką niesie Boże Narodzenie.

To czas, kiedy chcemy okazać innym wiele serca. Niech więc życzliwość połączy wszystkich ludzi dobrej woli. Pamiętajmy o tych, którzy szczególnie potrzebują naszej obecności i pomocy.

Niech czas Bożego Narodzenia będzie pełen ciepła, radości, wytchnienia od codziennego pędu, okazją do refleksji i przeżywania wdzięczności.

Pamiętajmy, że najważniejsze jest nie to, co pod choinką, ale kto zbiera się wokół niej.

Zbliżający się Nowy Rok niech niesie wszystkim nadzieję na ukojenie, życzliwość i spełnienie marzeń. W te piękne i jedyne w roku chwile chcę złożyć Państwu najlepsze życzenia pogodnych, zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku.

Łukasz Borowiak
Prezydent Miasta Leszna



Amazonki sadziły krokusy

Panie z Leszczyńskiego Stowarzyszenia Rehabilitacyjnego „Amazonka” są zaprzyjaźnione z Nadleśnictwem Karczma Borowa. Od lat, wspólnie z leśnikami sadzą drzewa. Z kolei w tym roku zostały poproszone o pomoc w obsadzeniu krokusami nowej ścieżki edukacyjnej pod nazwą „Na tropie przyrody”.



Fot. J. Rutecka-Siadek

Ma długość 100 metrów i jest łącznikiem między miejscami służącymi leśnej edukacji z Polaną Trzech Dębów. Na ścieżce stoją tablice informacyjne, a w planie jest ustawienie drewnianych rzeźb przedstawiających owady, zwierzęta, grzyby i rośliny.

Wiosną zakwitnie łąka kwietna i krokusy posadzone przez amazonki.

Ścieżka ma być gotowa wiosną przyszłego roku.

(jrs)

DYŻURY LRS

Leszczyńska Rada Seniorów organizuje dyżury, na które zaprasza mieszkańców Leszna w wieku 60+.

W pierwszym kwartale 2024 roku dyżury wyznaczono:

8 stycznia
5 lutego
4 marca

Dyżury będą w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy pl. Metziga w Lesznie, w godz. od 12 do 14.

(jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

Warto spacerować ulicami Leszna, by odkrywać urokliwe miejsca, jak to przy ul. Brackiej i Zielonej w Lesznie. W czasie tegorocznego Festiwalu LUFA powstał tam mural. Za pędzle chwycili mieszkańcy, nad całością czuwała Pracownia Twórcza Katarzyna Jurga.

(jrs)

Meble w prezencie

Miejska Biblioteka Publiczna w Lesznie otrzymała niezwykle pre-

zent. Podarowała go leszczynianka, która od lat mieszka w Londynie.

Do Leszczyńskiej Galerii Książki trafił komplet mebli. Do niedawna stał w domu rodzinnym leszczynianki na Zatorzu w Lesznie. Meble mają więc wartość sentymentalną.

– Pani, która nam przekazała meble postawiła trzy warunki – mówi Andrzej Kuźmiński, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej. – Wszystkie meble mają być razem. Nie są na sprzedaż, a jeśli miałyby zniknąć z biblioteki, życzeniem darczyńcy jest, by trafiły do muzeum.

Biblioteka otrzymała w prezencie zegar, kredens, pomocnik oraz stół z krzesłami. Wszystkie meble są w bardzo dobrym stanie.

(jrs)



Fot. Alicja Muenzberg-Czubala



Fot. Fundacja Jesienny Uśmiech

Fundacja Jesienny Uśmiech organizowała warsztaty „Smacznie i zdrowo” dla seniorów, którzy pod kierunkiem dietetyk Marty Zygmantowskiej-Mykaj poznawali zasady zdrowego i racjonalnego żywienia. Wiedzę utrwalali podczas zajęć praktycznych, przygotowując najróżniejsze dania. Projekt został zrealizowany w ramach Inicjatywy dla Leszna.

(jrs)

Andrzejki seniorów i pełny taneczny parkiet

Z inicjatywy Leszczyńskiej Rady Seniorów, w Miejskim Ośrodku Kultury, odbyły się Andrzejki dla seniorów miasta Leszna. Członkowie organizacji pozarządowych i nie tylko pokazali, że chcą i lubią się wspólnie bawić.



Fot. (7x) J. Rutecka-Siadek

Bezpłatne porady prawne przez cały rok. Niemał każdy może z nich skorzystać

Mieszkańcy Leszna mogą skorzystać z bezpłatnych porad prawnych udzielanych przez adwokatów i doradców obywatelskich. Akcja jest organizowana przez Urząd Miasta.

Porady są udzielane m.in. z zakresu prawa rodzinnego, prawa pracy, prawa cywilnego, administracyjnego, czy karnego. Osoby zainteresowane mogą także liczyć na nieodpłatne porady obywatelskie, dotyczące na przykład spraw mieszkaniowych i zabezpieczenia społecznego – są one adresowane do osób zadłużonych.

W ramach dyżurów prawnicy informują także o możliwości skorzystania z mediacji, czyli metod polubownego rozwiązywania sporów i wynikających z tego korzyściach. Warto wyjaśnić, że w mediacji uczestniczą tylko strony i mediator. Postępowanie mediacyjne jest szybsze niż procesowanie się w sądzie, wszak nie ma w nim skomplikowanego postępowania dowodowego. Spór pozostaje w rękach stron, których on dotyczy, nie zaś w gestii prawników walczących w sądzie na argumenty prawne. Ponadto stronom przysługuje prawo dobrowolnego wyboru mediatora z zastrzeżeniem, że obie wyrażają zgodę na jego pomoc (kiedy do mediacji kieruje sąd, to on może wyznaczyć mediatora).

Udział stron w mediacji jest dobrowolny. Każda ze stron ma prawo odstąpić od mediacji bez żadnych konsekwencji. Strony współdecydują o ter-

minach kolejnych spotkań i same negocjują w zakresie składanych propozycji prowadząc dialog. Postępowanie mediacyjne umożliwia stronom wypracowanie porozumienia w ciągu 30 dni (tyle czasu przeznacza na nie sąd, chyba, że strony poproszą sąd o wydłużenie tego okresu). Zatem dzięki mediacji rozwiązanie sprawy może nastąpić już w ciągu 4 tygodni, a nie miesięcy czy lat. Podczas mediacji strony zachowują prawo do decydowania o jej wyniku. Żadna decyzja nie może być podjęta bez ich zgody. Strony zachowują kontrolę i władzę, zarówno nad samym procesem mediacji, jak i treścią ugody czy porozumienia.

Jeśli strony dojdą do porozumienia, efektem jest uzyskanie ugody zatwierdzonej przez sąd (trzeba jednak zauważyć, że mediacja nie zamyka drogi sądowej). Mediacja jest poufna, wszystko pozostaje między stronami. Mediator zachowuje tajemnicę nie zdradzając przebiegu postępowania mediacyjnego. Korzyścią są też niskie koszty takiego postępowania.

Porady udzielane są w Szkole Podstawowej nr 1 przy Alejach Zygmunta Krasińskiego 2 (wejście od ul. Nowy Rynek). Punkt prowadzony jest przez adwokatów wskaza-

nych przez Okręgową Radę Adwokatów oraz przez radców prawnych wskazanych przez Okręgową Izbę Radców Prawnych, od poniedziałku do piątku, w godz. od 15 do 19 **oraz w budynku dla organizacji pozarządowych przy ul. Jana Dąbrowskiego 45a**. Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzony jest przez Fundację Honeste Vivere z siedzibą w Warszawie, w poniedziałki w godz. od 13 do 17, we wtorki w godz. od 8 do 12, w środy w godz. od 13 do 17, w czwartki i piątki w godz. od 8 do 12. Fundacja Honeste Vivere jest ogólnopolską organizacją pozarządową, a jej głównym celem jest kształtowanie świadomości prawnej społeczeństwa. Działania fundacji skierowane są w szczególności do grup społecznych o najniższym dostępie do usług prawnych.

W fundacji powiedziano nam, że zainteresowanie poradami jest spore, na co ma wpływ stosunkowo niska świadomość prawna polskiego społeczeństwa.

– Ludzie nie orientują się w wielu sprawach, aspektach prawnych, ale jest to spowodowane także tym, że nie mają na co dzień czynienia z zawiłościami prawnymi – po-

wiedział nam pracownik fundacji. – Z porad korzystają ludzie w różnym wieku, w tym sporo emerytów. Taką działalność prowadzimy w całym kraju, sprawy i problemy, z którymi zgłaszają się ludzie są z reguły podobne, choć każdy region, czy miasto ma też własną, specyficzną charakterystykę problemów, z jakimi borykają się ludzie. Jest sporo spraw rodzinnych dotyczących między innymi konfliktów lub innych kryzysów pomiędzy członkami rodzin. Są sprawy spadkowe, mieszkaniowe, bankowe, rozwodowe, alimentacyjne, czy rodzicielskie, dotyczące opieki nad dziećmi i kontaktowania się z nimi przez rodzica, który nie sprawuje na co dzień opieki nad dzieckiem. Zdarzają się porady dotyczące umów konsumenckich, spraw sądowych – cywilnych i karnych, niezapłaconych kar za brak biletu w czasie przejazdu komunikacją publiczną albo innego, zaległego zadłużenia, o które upomina się komornik lub firmy windykacyjne. Rozmaitość spraw i problemów, z którymi zgłaszają się ludzie, jest szeroka.

Zaznaczyć należy, że udzielana w Lesznie (w wymienionych wyżej dwóch lokalizacjach) nieodpłatna pomoc prawna i poradnictwo oby-

watelskie przysługują tym osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów takich porad. Mogą to być także jednoosobowe firmy, a więc takie, które poza prowadzącym tę działalność gospodarczą, nie zatrudniały innych osób w ciągu ostatniego roku. Wymagane jest jednak pisemne oświadczenie dotyczące braku możliwości opłacenia kosztów pomocy prawnej i porad obywatelskich w zwykłych warunkach oraz oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku. Takie oświadczenia składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

J.W.

Przyjmowanie zgłoszeń na nieodpłatne porady odbywa się telefonicznie pod numerem 65 529 81 00 (Wydział Organizacyjny Urzędu Miasta Leszna), od poniedziałku do piątku, w godz. od 7:30 do 15:30.

Telefonując na ten numer można zapisać się na konkretny dzień i godzinę, aby uniknąć oczekiwania przed wejściem do adwokata, czy radcy prawnego.

Już teraz możesz zastrzec swój PESEL

Chcesz zastrzec swój numer PESEL, aby nikt nie wykorzystał go bez twojej wiedzy? Albo cofnąć zastrzeżenie tego numeru, aby wziąć kredyt, czy podpisać umowę u notariusza? Piszemy o tym, jak można to zrobić przez internet lub w urzędzie. To nowa, całkowicie darmowa usługa rządowa, która jest dostępna dla obywateli od 17 listopada. Na razie jednak instytucje upoważnione do weryfikowania czy PESEL został zastrzeżony, nie mogą tego sprawdzić.

Możliwość zastrzeżenia PESEL-u wynika z ustawy mającej na celu ograniczanie niektórych skutków kradzieży tożsamości, a więc zwiększenie ochrony przed nadużyciami wynikającymi z kradzieży danych. Chodzi m.in. o ukrócenie zjawiska wyłudzenia kredytów, czy pożyczek. Dzięki takiej weryfikacji, banki będą mogły sprawdzić przed sporządzeniem umowy kredytu lub pożyczki, czy ktoś się pod nas nie podszywa. Służyć będzie do tego rejestr zastrzeżeń numerów PESEL.

Weryfikacja, czy PESEL jest zastrzeżony, będzie obowiązkowa od 1 czerwca 2024 roku dla instytucji finansowych (banków, spółdzielczych kas oszczędnościowo-kredytowych), dostawców usług płatniczych (np. firm telekomunikacyjnych, m.in. przed wydaniem duplikatu karty SIM), biur informacji gospodarczej, sądów, czy notariuszy. Ich obowiązkiem będzie też respektowanie zastrzeżenia. Do 1 czerwca przyszłego roku instytucje mogą to robić, ale nie muszą. To jednak tylko teoria, bo obecnie – co potwierdziliśmy w Biurze Komunikacji Ministerstwa Cyfryzacji – wymienione wyżej podmioty nie mają dostępu do rejestru zastrzeżeń numerów PESEL, a to powoduje, że póki co, zastrzeżenie takiego numeru nie odnosi żadnego skutku. Każdy, kto chce za-

strzec swój PESEL powinien się więc zastanowić, czy warto to robić już teraz, niejako na zapas. Jest to o tyle istotne, że zastrzeżenie PESEL-u powoduje, iż nie można zaciągnąć kredytu, kupić sprzętu na raty, czy załatwić sprawy u notariusza. Ale tak samo działa to w przypadku oszustów, którzy chcieliby wykorzystać czyjś PESEL i podszyc się pod właściciela tego numeru. Zatem, jest to pewnego rodzaju zabezpieczenie przed przestępcami.

W rejestrze zastrzeżeń numerów PESEL jest odnotowywane jakiego numeru dotyczy zastrzeżenie lub cofnięcie zastrzeżenia oraz kiedy dokładnie (dzień, godzina, minuta i sekunda) nastąpiło wykonanie tych czynności. Cofnięcie zastrzeżenia PESEL-u można dokonać w każdej chwili (np. gdy chcemy zaciągnąć kredyt w banku, czy sporządzić jakąś umowę u notariusza) oraz zrobić to bezterminowo lub czasowo – wskazując chwilę ponownego zastrzeżenia (datę i godzinę – wtedy system automatycznie zastrzeże ponownie numer PESEL), ale – co istotne – ponowne zastrzeżenie numeru jest możliwe dopiero po upływie 30 minut od cofnięcia zastrzeżenia.

W przypadku banków, czy dostawców usług płatniczych istotne jest, że jeśli oszust wykorzysta czyjeś dane osobowe i zaciągnie na nie

kredyt lub dokona zawarcia umowy np. na korzystanie z telefonu, czy Internetu, bank lub firma telekomunikacyjna nie będzie mogła domagać się od poszkodowanej osoby (a także od jej następców prawnych) spłaty udzielonego kredytu lub dalszej realizacji usług. Będzie tak, jeśli w chwili zawarcia umowy numer PESEL konsumenta był zastrzeżony w rejestrze. Nie będzie to jednak dotyczyć m.in. kredytu udzielonego na odległość, z wykorzystaniem przez kredytobiorcę środków komunikacji elektronicznej, w sytuacji gdy konsument został w sposób staranny uwierzytelniony poprzez jego indywidualne dane.

Co również istotne, banki będą musiały sprawdzać, czy PESEL nie jest zastrzeżony nie tylko przy sporządzaniu umowy kredytu lub pożyczki, ale także przed wypłaceniem klientowi jego oszczędności z konta – pojedynczej kwoty lub sumy wypłat przekraczającej trzykrotność minimalnego wynagrodzenia za pracę. To istotne w sytuacji, gdy pieniądze będą chcieli przejąć oszuści, ale ta ochrona zadziała tylko wtedy, gdy PESEL będzie zastrzeżony.

Zastrzec PESEL lub cofnąć zastrzeżenie można przez internet albo osobiście w urzędzie. Może to zrobić każdy kto posiada ten numer i jest pełnoletni. Aby skorzystać z internetowej możliwości zastrzeżenia lub „odblo-

Zastrzeżenie numeru PESEL w żaden sposób nie blokuje możliwości rejestracji do lekarza, realizacji recepty i załatwienia sprawy urzędowej.

kowania” PESEL-u, trzeba posiadać profil zaufany, podpis kwalifikowany, e-dowód lub dane do logowania do bankowości elektronicznej.

W procesie elektronicznym należy wejść na rządowy portal mObywatel.gov.pl, następnie zalogować się na swoje konto przy pomocy profilu zaufanego lub innych dostępnych opcji logowania. Powinien wyświetlić się baner „Zastrzeż PESEL”, a jeśli go nie widać, w menu po lewej stronie należy wybrać „Twoje dane”, następnie na samym dole „Rejestr zastrzeżeń PESEL” i kliknąć przycisk „Zastrzeż PESEL” lub „Cofnij zastrzeżenie”. Jeżeli wszystko przebiegnie prawidłowo, pokaże się zmieniony status.

Z informacji przekazanej nam przez Ministerstwo Cyfryzacji wynika, że na razie nie ma możliwości zastrzeżenia numeru PESEL lub cofnięcia zastrzeżenia w aplikacji mObywatel, ma być to uruchomione w połowie grudnia.

Jeśli ktoś chce zastrzec PESEL bezpośrednio w urzędzie (dowolnym

w całym kraju), powinien okazać dowód osobisty (możne to być dowód w aplikacji mObywatel) lub paszport, natomiast w przypadku cudzoziemca – dokument podróży lub inny dokument potwierdzający tożsamość i obywatelstwo („inny dokument” dotyczy także obywateli Ukrainy, którzy przyjechali do Polski po napaści Rosji na ten kraj, uzyskując numer PESEL).

Zastrzeżenie PESEL-u lub cofnięcie zastrzeżenia w urzędzie umożliwia specjalny wniosek, który można pobrać w formie PDF pod adresem www.gov.pl/web/gov/zastrzez-swoj-numer-pesel-lub-cofnij-zastrzezenie. W razie potrzeby pomocą w wypełnieniu wniosku służą pracownicy urzędu. Wniosek należy podpisać.

W Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Leszna od początku dostępności tej usługi do końca listopada zastrzeżenia PESEL-u dokonało 79 osób, głównie seniorów. Skorzystali z wniosków wydrukowanych i wypełnionych w wydziale.

J.W.

STRZEŻ SIĘ NACIĄGACZY OFERUJĄCYCH CUDOWNE MEDYKAMENTY

Oszustów ci u nas dostatek, są wśród nich tacy, którzy żerując na łatwowierności osób w podeszłym wieku oferują cudownie działające leki, suplementy, proszki, maści, mlecza, ziółka, czy amulety o cudownym działaniu albo zabiegi rehabilitacyjne. Mają posiadać niezwykle właściwości lecznicze, ale nic bardziej mylnego – to wyludzenie pieniędzy.

W przestępczym świecie życie też nie znosi próżni, dlatego „oszustwa medyczne” przybrały spore rozmiary.

Oszuści umieszczają w sieci fałszywe artykuły o różnego rodzaju chorobach i metodach leczenia. W obecnych czasach wiele osób z zaciekawieniem czyta takie publikacje. To też służy przestępcom do wyludzenia pieniędzy.

W kraju notuje się coraz więcej takich oszustw, natomiast w regionie leszczyńskim w ostatnim czasie nie było tego rodzaju przypadków zgłoszonych organom ścigania. Faktem jest jednak, że w internecie coraz częściej pojawiają się oferty sprzedaży różnego rodzaju środków, które mają posiadać cudowne właściwości lecznicze i chronić przed różnymi chorobami, w tym... zapomnianym trochę koronawirusem. To nie tylko leki i suplementy, ale także amulety, czy egzotyczne herbatki.

– Przestrzegamy przed tego typu oszustami – mówi Monika Żymelka, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Lesznie. – Nie dajmy się zwieść, nie kupuj-

my „cudownych” środków mających nas uchronić przed konkretnymi chorobami lub „wszystkimi dolegliwościami”, czy nagle uzdrowić. Zachowajmy ostrożność i wyobraźnię korzystając z internetu i używajmy tylko ze sprawdzonych źródeł informacji. Nie wpuszczajmy do domów osób pojawiających się z takimi ofertami. O tego rodzaju sytuacjach należy niezwłocznie informować policję.

Uważać należy nie tylko na oszustów, także na naciągaczy. W Polsce wiele osób dało się nabrać na telefoniczne informacje o wygraniu kompletu suplementów, np. na dolegliwości stawów, czy inne schorzenia. Wystarczyło podać nazwisko i adres do wysyłki nagrody. Ale wystarczyło też pomyśleć, że aby wygrać, najpierw trzeba w coś zagrać, tymczasem ofiary naciągaczy nie brały udziału w żadnym konkursie, czy losowaniu. W takich sytuacjach chodzi o przekazanie komuś kto do nas telefonuje danych osobowych – w ten sposób firmy organizujące pokazy połączone ze sprzedażą drogich garnków, mikserów czy



Fot. Pixabay

▲ W internecie jest wiele ofert sprzedaży różnego rodzaju środków, które mają posiadać cudowne właściwości lecznicze i chronić przed różnymi chorobami. To nie tylko leki i suplementy, ale także amulety, czy egzotyczne herbatki. Takie oferty zamieszczają nie tylko naciągacze, także oszuści. Policja przed nimi przestrzega.

pościeli (taki, słabej jakości towar może kosztować nawet kilkanaście tysięcy złotych, o czym wmanipulowane w kupno osoby przekonują się dopiero po podpisaniu napisanej drobnym drukiem, kilkustronicowej umowy przesyłanej im po pokazie), warsztaty kulinarne albo pogadanki prozdrowotne namierzają kolejnych, potencjalnych klientów. Po prostu, budują swoje bazy danych osób, do których wysłać zaproszenia na tak zwane spotkania sprzedażowe.

Na celowniku takich firm są zwłaszcza seniorzy – w przekonaniu naciągaczy osoby najbardziej łatwowieczne, które dają się skusić, nie potrafią odmówić. Na skutek tego dają się później namówić na nieprzemysłany zakup jakiegoś sprzętu na raty, które – biorąc pod uwagę jego niekiedy zakamufłowaną cenę – będą spłacać przez długi czas albo na zastosowanie „cudownej”, a tak naprawdę jedynie kosztownej kuracji w postaci... zestawów witaminowych, które w aptece kosztują kilkadziesiąt złotych. Wszystko to oczywiście w połączeniu z „niepowtarzalnym” rabatem lub „wyjątkową” promocją. Ale uzyskane w ten sposób dane osobowe, łącznie z PESEL-em, mogą posłużyć nie tylko do takich celów, także cyberprzestępcom, którzy wykorzystują je do zawierania różnych umów w naszym imieniu, czy zaciągania pożyczek i kredytów.

Sygnaly o naciągaczach oferujących nie do końca legalne medykamenty, niekiedy niewiadomego pochodzenia i działania, są też z Leszna i okolic. Chodzi np. o leki bez kodów kreskowych, które nie zostały oficjalnie dopuszczone do obrotu na rynku farmaceutycznym i których zakup – pod nazwą „leki dla emerytów” – jest proponowany telefonicznie seniorom. W takich sytuacjach towar jest dostarczany przez kurierów, którzy inkasują zapłatę „za pobraniem”. To jednak powoduje, że osoby, które zdecydowały się na taki zakup, są następnie informowane telefonicznie o konieczności uiszczenia kolejnej, „dodatkowej” opłaty za ten sam towar. Zdarzają się starsze osoby, które dają się na to naciągnąć. W ten sposób oszuści mogą działać wiele razy, a jedną z ich metod jest także sprzedaż drogich leków na raty, co powoduje, że seniorzy wnikają się w mniej lub bardziej formalne umowy, które nie tylko wiążą się ze spłacaniem „rat” przez długi czas, ale także obejmują dodatkowe, comiesięczne opłaty.

Warto podkreślić, że jeśli chodzi o zastosowanie i działanie jakiegokolwiek medykamentów, czy suplementów, najlepiej jest się kontaktować z lekarzem rodzinnym lub innym specjalistą. Trzeba być bowiem świadomym, że nawet suplementy, choć są one skutecznym sposobem uzupełniania niedoborów konkretnych skład-

ników w diecie, mogą być groźne dla zdrowia, jeśli stosuje się je w sposób niekontrolowany, nieuzasadniony lub nadmierny. Farmaceuci ostrzegają, że decydując się na nieprzebadany specyfik, kupujemy kota w worku, a cudowne lekarstwa na wszystkie schorzenia po prostu nie istnieją. Poza tym pamiętajmy, że suplement nie leczy. Jego celem jest jedynie uzupełnianie codziennej diety. Dlatego też wprowadzenie suplementu do sprzedaży jest znacznie łatwiejsze niż leków – te pierwsze nie przechodzą wieloletnich badań, nie jest wymagane potwierdzenie ich jakości, bezpieczeństwa czy opisywanych przez producenta efektów działań.

Problemem są nie tylko oszuści, czy nieuczciwi sprzedawcy, ale również podszywanie się pod służby sanitarne, Ministerstwo Zdrowia, czy inne instytucje i organizacje z szeroko pojętej dziedziny ochrony zdrowia. Pod tą przykrywką oszuści rozpowszechniają w internecie i innymi drogami nieprawdziwe informacje, dotyczące metod leczenia różnych chorób. Podkreślić należy, że informacji dotyczących ochrony zdrowia 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. J.W.



Fot. J. Witczak

▲ Monika Żymelka z KMP w Lesznie przestrzega: - Nie kupujmy "cudownych" środków, które mają uchronić przed konkretnymi chorobami.

JAK KIEDYŚ W LESZNIE STRZELANO

Klub Strzelecki Lesna Leszno to kawał sportowej historii miasta. Jego reprezentanci przez lata zdobywali medale na wielu prestiżowych imprezach, rozgrywanych nie tylko w kraju, ale również poza jego granicami.

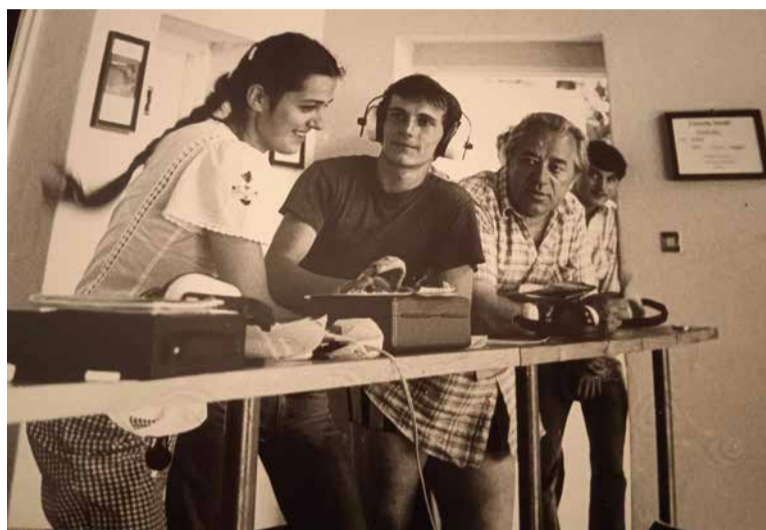
Z leszczyńskim strzelectwem nierozdzielnie związany był Edmund Stachowiak. Uczył młodzież przysposobienia obronnego, a jego życiową pasją było właśnie strzelectwo sportowe. Dzięki jego dążeniom, w trudnym pod względem inwestycyjnym czasie, przy placu Kościuszki powstała strzelnica – obecnie nosi jego imię – gdzie później swoje kariery rozpoczęła wiele zawodniczek i zawodników.

– *Chcemy ich przypomnieć* – powiedział nam Damian Gołębski, prezes Lesny Leszno.

To stanowisko piastuje od maja 2022 roku. Skupia się nie tylko na bieżącej pracy klubu, ale też stara się odtworzyć nieco zapomnianą już historię Lesny.

A to klub z bardzo bogatą tradycją, przez który przewinęło się wielu znakomitych strzelców. Co ciekawe największe sukcesy święciły w nim panie. Wystarczy przypomnieć takie nazwiska jak: Hanna Niciejewska, Iwona Surowiec, Anna Góra, Dominika Bartosz, Karolina Rudawska czy Magdalena Kruk. To wielokrotne mistrzyni Polski, medalistki mistrzostw świata i Europy.

Te zawodniczki szkoliły się nie tylko pod okiem wspomnianego Edmunda Stachowiaka, ale też



▲ Hania podczas jednego z treningów



Fot. (5x) archiwum - Lesna Leszno
▲ Migawka z zawodów w Starachowicach z 1994 roku.

Zawodniczki Lesny w otoczeniu Edmunda Stachowiaka, Anny Góry-Żymierskiej - mistrzyni Europy junierek, Andrzeja Kijowskiego - trenera kadry narodowej i Henryka Andersa. ▼



▲ Hanna Niciejewska i trener Edmund Stachowiak. Zawodniczka zdobyła w 1982 roku pierwszy dla klubu złoty medal Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Jerzego Andersa, Eugeniusza Miłkołajczaka czy Radomira Ivanova. Niestety, wszyscy już od nas odeszli.

– *Krok po kroku staramy się odtworzyć historię. Jakiś czas temu zaczęliśmy wrzucać na nasz facebookowy profil stare zdjęcia. Otrzymaliśmy je od byłych zawodniczek, które chętnie odpowiedziały na nasz apel o dostarczenie fotografii z zawodów, treningów, obo-*

zów czy innych wydarzeń związanych z klubem. Mamy nadzieję, że po tym artykule dojdą kolejne. Będziemy je sukcesywnie zamieszczać w internecie – zapowiedział prezes Gołębski.

W sprawie zdjęć można się kontaktować bezpośrednio z nim, pod numerem telefonu 791 280 378 lub mailowo: klub@kslesna.pl (ceg)



▲ Dyplom dla Karoliny Rudawskiej za zdobycie mistrzostwa Polski junierek konkurencji Pp-40.

Zdjęcia kartnikowe z domowego archiwum

Muzeum Okręgowe w Lesznie przygotowało wystawę, która jest opowieścią o leszczyńskich atelier fotograficznych, od XIX do XX wieku. Te najbardziej znane prowadzili Ottomar Anschütz, Udo Mertens i Tadeusz Semrau. Być może w domowych archiwach macie państwo zdjęcia wykonane przez tych mistrzów, a może innych fotografów.

ZDJĘCIA

– Zdjęcia sprzed I wojny światowej są charakterystyczne, ponieważ były wykonywane na kartonikach z dwóch powodów. Papier używany do robienia zdjęć był cienki i żeby się nie rolował, a tym samym, by fotografii nadać trwałość, była ona przyklejana właśnie na kartonik. Drugim powodem była forma reklamowa oraz informacyjna, ponieważ na każdym kartoniku umieszczano logo autora zdjęcia, adres jego zakładu i jego specjalność. Dobrą reklamą atelier było używanie tytułów: fotograf królewski, bądź fotograf księżęcych dworów. Właściciele zakładów, w ten sposób podnosili rangę swoich firm. Oczywiście nie było w tym przesady, ponieważ poświadczały to specjalne zezwolenia – opowiada Artur Michalak z Muzeum Okręgowego, kurator wystawy „Migawki ze świata minionego”. – Jeśli ktoś ma stare zdjęcia kartnikowe, zachęcam do ich obejrzenia, szczególnie tego co jest na odwrocie. Często można tam znaleźć datę jego wykonania oraz imiona i nazwiska osób, które na nim są.

Zdjęcia kartnikowe są czarno-białe.

– Z reguły przed I wojną światową nie wykonywano innych, ale jeżeli klient atelier życzył sobie mieć zdjęcie kolorowe, taką usługę wykonywał malarz lub fotograf – tłumaczy kurator wystawy. – Na zdjęcie były nanoszone farby,



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Artur Michalak zachęca do oglądania starych fotografii, ponieważ mogą być przyczynkiem do poznania dziejów chociażby swojej rodziny.

w efekcie wyglądało ono jak obraz. Z kolei podkolorowane zdjęcia zaczęły pojawiać się w okresie międzywojennym.

ATELIER FOTOGRAFICZNE

– Potwierdziłmy działalność 24 leszczyńskich zakładów, ale to nie muszą być wszystkie. Bywało tak, że na przestrzeni lat, pod jednym adresem działali różni fotografowie. Najstarsze atelier jest z lat 60. XIX wieku. Najwięcej, bo dziewięć, działa-

ło w okresie międzywojennym. Z tamtego okresu zachowało się najwięcej zdjęć, których autorem był głównie Tadeusz Semrau. Działał w latach 1920 – 1937 i obsługiwał większość wydarzeń w Lesznie.

Zdjęcia były rodzinne, robione z różnych ważnych okazji, np. I komunii świętej czy ślubu. Uwieczniano na nich także ważne uroczystości. W 1928 roku wprowadzono obowiązek posiadania dowodów tożsamości ze zdjęciem i w związku z tym każdy obywatel musiał zrobić zdjęcie portretowe – urzędowe.

Jeśli ktoś decydował się na zdjęcie w zakładzie fotograficznym starannie się do tego przygotowywał.

– Udanie się do fotografa było czymś szczególnym, stąd na zdjęciach kartnikowych, osoby są odświętnie i elegancko ubrane. Zmieniło się to w okresie międzywojennym, kiedy technika poszła do przodu, a robienie zdjęć stało się po prostu powszechne. Były one wykonywane na ulicach, w plenerze, bez pozowania i w ruchu. Druga kwestia, coraz więcej osób miało aparaty fotograficzne.

DBAJMY O NIE

Zdjęcia, nawet te bardzo stare, przetrwają jeśli odpowiednio się o nie zadba.

– Zdjęcia należy przechowywać w miejscach suchych i ciemnych. Tych kartnikowych nadmiernie nie dotykajmy, bo to powoduje ich niszczenie. Niektóre były wykonywane na kliszach zawierających srebro, które utlenia się, a wiadać to po tym, że kontury fotografii zaczynają zanikać. Takich zdjęć nie eksponujemy. Jeśli zależy nam na ich wstawieniu w ramki, dobrym rozwiązaniem jest wykonanie skanu w dobrej rozdzielczości.



▲ Przykład zdjęcia kartnikowego.



A. Michalak zachęca, by przyjrzeć się starym zdjęciom, bo może być to ciekawa wyprawa do poznania genealogii swojej rodziny.

Można również obejrzeć wystawę „Migawki ze świata minionego”, poświęconą leszczyńskim zakładom fotograficznym. Prezentowana jest do 28 stycznia 2024 roku.

(jrs)

◀ Cennym źródłem informacji są adnotacje na odwrocie zdjęcia. W tym przypadku jest data wykonania zdjęcia oraz nazwisko osoby, którą ono przedstawia.



▲ Podkolorowane zdjęcia prezentowane na wystawie „Migawki ze świata minionego”. Zostało wykonane w atelier Margarethe Kochowicz około 1940 roku. Przedstawia Bronisławę Pospiech-Wilecką.



▲ Fotografia prezentowana w Muzeum Okręgowym przedstawia Ernesta Fiebiega. To przykład zdjęcia, które zostało pomalowane farbami i dlatego przypomina obraz.

Chłopak z Podlasia, leszczyńnianin z wyboru

Bardzo uroczyste obchodzone były 85. urodziny Bolesława Szudejko. Z inicjatywy samorządu odbyły się one w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Lesznie z udziałem rodziny jubilata i wielu gości.

Bolesław Szudejko urodził się 29 października 1938 roku. Pochodzi z Podlasia, jest – jak sam o sobie mówi – „leszczyńnianinem z wyboru”. Do Leszna sprowadził się za żoną Teresą, leszczyńnianką, którą poznał na studiach. Oboje wychowali dwoje dzieci – córkę Danutę i syna Wiktora. Mają sześcioro wnuków i prawnuczkę. W roku 2024 świętować będą 60-lecie ślubu.

Bolesław Szudejko za swoją działalność zawodową i społeczną został odznaczony tytułem Zasłużony dla Miasta Leszna. Na swoim koncie ma mnóstwo dokonań, które służyły i do dziś służą mieszkańcom. Jako lekarz-ortopeda przyczynił się do powstania Oddziału Urazowo-Ortopedycznego, którego był wieloletnim ordynatorem. Zaangażował się w wiele cennych inicjatyw, realizowanych m.in. przez Leszczyński Klub Myśli Obywatelskiej. Dzięki niemu powstał w Lesznie m.in. Pomnik Konstytucji 3 Maja i Odzyskania Niepodległości. To on skutecznie wystarał się o to, aby droga ekspresowa S5 przebiegała po zachodniej stronie miasta. Plany były bowiem takie, że trasa powstanie na terenach Nadleśnictwa Karczma Borowa, a tysiące drzew zostanie wyciętych. Na szczęście tak się nie stało. Bolesław Szudejko był również senatorem, radnym Leszna, przewodniczącym Leszczyńskiej Rady Seniorów.

W czasie urodzinowego spotkania pod adresem jubilata pa-



▲ Urodziny Bolesława Szudejko zgromadziły liczne grono osób - rodzinę, przyjaciół i współpracowników doktora.



dło mnóstwo ciepłych słów. Wiele osób wspominało czasy pracy z nim, działalności publicznej, czy kontakty bardziej osobiste. Oto niektóre z nich:

Łukasz Borowiak, prezydent Leszna: – *Chciałbym Panu złożyć najserdeczniejsze życzenia, podziękować za to, że pracował Pan i nadal pracuje dla naszego miasta i naszego regionu. Dziękuję Panu za to, że nasze rozmowy o Lesznie nawiązują także do historii. Pana niesamowita wiedza i pamięć sprawiają, że nasze spotkania są dla mnie bardzo ważne. Dużo zdrowia życzę.*

Lech Woźny, prowadzący uroczystość: – *Bolek jest człowiekiem niespokojnym, o twardym cha-*

rakterze, pracowitym i znającym Leszno jak mało kto, mimo że się tutaj nie urodził. Zawsze cię podziwiałem, w każdym działaniu. Podziwiałem także twoją wiedzę o Lesznie.

Jacek Adamczak, lekarz-ortopeda, radny Leszna: – *Drogi Boleku, dziękuję za zaproszenie. Myślę, że nie mogło mnie tu zabraknąć, bo jesteśmy razem od roku 1978. Utworzyłeś oddział w szpitalu miejskim w roku 1974 i zacząłeś kompletować zespół. I jednym z lekarzy, którzy do niego wkrótce dołączyli, byłem ja. Warunki pracy były trudne i zupełnie inne były sposoby leczenia, ale staraliśmy się, pod twoim kierunkiem, wciąż to unowocześniać, aż do przepro-*



Fot. (4x) L. Matuszewska

▲ Prezydent Leszna Łukasz Borowiak i żona jubilata Teresa Szudejko.



▲ Podczas jubileuszu Bolesław Szudejko siedział na scenie, w centralnym miejscu. O pracy zawodowej jubilata mówił m.in. Jacek Adamczak, lekarz-ortopeda, wychowanek doktora (z lewej). Spotkanie prowadził Lech Woźny (z prawej).

wadzki do nowego szpitala. Tworzyliśmy rodzinę ortopedyczną, łączyła nas praca, ale też spotkania okolicznościowe. Integrowały nas wyjazdy na dni ortopedyczne. Oddział był lubiany i ceniony, i to jest twoja zasługa. Mieliśmy bardzo dobrego szefa, ale – co warto dodać – też ty miałeś doskonały zespół. Nasz udział jest też częściowo w tym, że jesteś w tak doskonałej kondycji. Boleku, zdrowia i wytrwałości na kolejne lata i już dzisiaj zapraszam cię na 50-lecie oddziału, 20 października 2024 roku.

Tomasz Malepszy, były prezydent Leszna, przewodniczący Rady Miejskiej: – *Doświadczam wielkości charakteru Jubilata od kilkadziesiąt lat. Każde spotkanie z Bolesławem jest dla mnie cenne, jest wielkim przeżyciem. W okresie mojej działalności samorządowej spotkałem wielu mieszkańców Leszna, którzy zaskakiwali mnie swoją osobowością, do nich na pewno należy nasz Drogi Jubilat.*

Mirosław Rochmankowski, były dowódca 69. Leszczyńskiego Pułku Przeciwlotniczego: – *Bo-*

lesław, poza historią Polski, doskonale znał historię Wojska Polskiego. Wymienialiśmy się doświadczeniami i wiedzą w tym temacie. I tak narodził się pomysł rekonstrukcji pomnika 17. Pułku Ułanów, który był na terenie koszar. Bolesław w latach 1965-1985 był na przydziale mobilizacyjnym szpitala polowego. Od roku 2009 jest członkiem Stowarzyszenia Oficerów Rezerwy leszczyńskiej jednostki. Nasze spotkania nie są tylko ciekawą lekcją historii, którą przekazuje nam Bolesław.

Franciszek Tomczak, były radny Leszna: – *Reprezentuję tutaj takie grono kolegów i przyjaciół, którzy mają zwyczaj spotkania się codziennie w Kawiarni Delicje, nie tylko dlatego, że są tam dobre ciastka i lody, ale bierzemy się po to, żeby podyskutować. Robimy analizy tego, co się wydarzyło poprzedniego dnia w polityce lokalnej i krajowej, w sporcie, leszczyńskim żużlu. Nasz Jubilat doprowadza natomiast do ostrej i ciętej wymiany zdań dotyczących historii.*

Z Jagiellonki wychodzi się wyłącznie w dobrym humorze

Czego dowiedzieliśmy się o Klubie Seniora Jagiellonka? Na zajęcia przychodzą osoby, które absolutnie nie mają ochoty siedzieć w domach i które są aktywne.

Klub Seniora Jagiellonka znajduje się przy ul. Jagiellońskiej 4 w Lesznie. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku. Każdy dzień wypełniają inne aktywności. Są spacery po lesie z kijkami, w Jagiellonce spotykają się brydżyści i grający w kopa. Jest niewielka biblioteczka, co jakiś czas „zasilana” książkami. Jest joga, nauka języków obcych i fitness. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia ruchowe cognicise, czyli ćwiczenia pobudzające ciało i umysł.

– To jest oferta dla seniorów, którzy absolutnie nie chcą siedzieć w czterech ścianach – mówi Karolina Bodzińska, instruktorka do spraw kulturalno-oświatowych w Jagiellonce. – W tym klubie seniorzy wypoczywają od swoich obowiązków. To ludzie, którzy chcą być sprawni i chcą się spełniać. Przecież życie nie kończy się po sześćdziesiątce, ba, nawet po siedemdziesiątce. Poznałam tutaj osoby, które mając tyle lat zaczynają oddychać pełną piersią, a ich dojrzałość wyzwoliła je od oczekiwań społecznych. Dlatego w Jagiellonce nie może się nic nie dziać. Szukam nowych pomysłów na zajęcia, więc był okres kiedy intensywnie była wykorzystywana maszyna do pieczenia chleba. W tym czasie toczyły się fajne rozmowy, przeplatane żartami. Jedynym tabu jest polityka. Jest wśród nas pani, która zajmuje się makramą, więc możemy wykorzystać jej umiejętności do naucze-



▲ Wśród prowadzących zajęcia dla seniorów jest Dawid Banaś, student Akademii Nauk Stosowanych.

nia się czegoś nowego. To co widzę, dojrzały ludzie najbardziej potrzebują bycia z drugim człowiekiem.

Klub Seniora Jagiellonka nawiązał kontakt z Archiwum Państwowym. Wolontariusze Centrum Aktywności Twórczej prowadzą naukę języków włoskiego i angielskiego. Studenci Akademii Nauk Stosowanych w Lesznie prowadzą zajęcia

z fizjoterapii i wspomnianego cognicise. Byli seniorzy Jagiellonki, którzy uczestniczyli w zajęciach komputerowych w stowarzyszeniach Wygraj Siebie i Pozytywka.

– U nas nie ma zapisów i składek. Ogranicza nas jedynie przestrzeń. Nie mamy dużej sali, więc w zajęciach ruchowych może wziąć udział określona liczba osób – wyjaśnia K.



Fot. (4x) Klub Seniora Jagiellonka
▲ Jedną z lubianych form aktywności - spacer z kijkami.

Bodzińska. – Kiedy mowa o ćwiczeniach, chciałabym podziękować Edycie Nowaczyk, kierowniczkę Domu Seniora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, pod który podlega Jagiellonka, za zakup hantli i taśm, które są wykorzystywane na zajęciach.

Jak ofertę Jagiellonki oceniają seniorzy?

– Przeprowadziłam się z Bydgosz-

czas temu, potem ze względu na pracę zrobiłem sobie przerwę. Od kiedy jestem na emeryturze znów chodzę na zajęcia, znajdując wszystko to, co mnie interesuje, czyli brydż, ćwiczenia i nordic walking – wymienia Aleksander Kordek.

– Świetne miejsce – zachwala Helena Tor. – Tu są seniorzy, którzy pragną wyjść z domów i robić coś dla sie-



▲ „Olimpiada bez Granic Leszno 2023” odbyła się w Szkole Podstawowej nr 4 z udziałem m.in. seniorów. Na zdjęciu reprezentacja klubu Seniora Jagiellonka.



▲ Klubowe pieczenie chleba.

czy do Leszna i szukałam klubu dla seniorów z miłym towarzystwem. Nie ma co siedzieć na kanapie, trzeba korzystać z życia – mówi Jadwiga Chelchelska, która kilka miesięcy temu dołączyła na zajęcia.

– O klubie dowiedziałam się od siostry, której koleżanka tutaj chodzi. Pewnego dnia wstąpiłam i zachęcona przez Karolinę Bodzińską, z marszu weszłam na zajęcia. Było fajnie, więc przyszedłam kolejny raz. W Jagiellonce znalazłam miłą i wesołą grupę. Wszystkie zajęcia mi się podobają, chociaż najbardziej lubię te gimnastyczne. Na nich zależy mi najbardziej. Senior potrzebuje aktywności żeby nie skostnieć – to opinia Krystyny Królikowskiej, która też całkiem niedawno dołączyła do klubu.

– Do Jagiellonki chodziłem jakiś

bie. Zapewniłam, nikt z nas nie czuje swoich lat. Jesteśmy aktywni. Nie można się izolować, bo to jest najgorsze.

– Atmosfera jest bardzo fajna. Prowadzący ćwiczenia są mili i pomocni. Dzięki ćwiczeniom w klubie poprawiło mi się zdrowie – podkreśla Ewa Michałowska. – Pracowałam w przedszkolu i miałam kontakt z ludźmi, a kiedy przeszłam na emeryturę tego kontaktu mi brakowało. W Jagiellonce trafiłam na fajne osoby, z którymi najbardziej lubię spacerować z kijkami po lesie, bo wtedy jest czas na rozmowę. Przy okazji dowiem się czegoś nowego, albo podzielę się swoją wiedzą. Dzięki pani Karolinie Bodzińskiej na messengerze mamy swoją grupę, na którą co tydzień dostajemy rozpiskę z tym co, gdzie i kiedy dzieje się w Lesznie. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek
 ◀ Nie ma chyba melodii, której pan Henryk nie zagrałby na akordeonie.

AKORDEON TRAKTUJE JAK MOJEGO PRZYJACIELA

Od kiedy Henryk Naskręt jest na emeryturze ma zdecydowanie więcej czasu na grę na swoim akordeonie. Korzysta na tym niejedna organizacja senioralna w Lesznie.

– Nuty poznałem jako dzieciak, kiedy rodzice zapisali mnie na prywatne lekcje gry na pianinie. Gdy miałem może sześć lat, rodzice kupili mi harmonię guzikową – wspomina pan Henryk.

Potem był akordeon.

– Dostałem go w czasach kiedy w sklepach klienci wybierali to, co ważniejsze i bardziej potrzebne w domu. Moi rodzice zastanawiali się co kupić – telewizor, czy może akordeonem na raty. Wybrali instrument w prezencie dla mnie. Byłem samoukiem i jakiś czas trwało nim doszedłem do jako takiego grania melodii. A wtedy z kolegą z podstawówki, który z kolei grał na mandolinie, zaczęliśmy występować na szkolnych uroczystościach. Kiedy skończyła się szkoła, kontakt nam się urwał.

Spotkaliśmy się znowu po 40 latach, ale już nie zagrałiśmy razem. Mieliśmy za to co wspominać.

Pan Henryk na akordeonie zagra właściwie każdą melodię, ale najbardziej lubi te chwytliwe – biesiadne.

– Wszystkie są ładne. Jakąś podłyszczę i już gram. Znam nuty, ale do nich nie zaglądam. Często gram na rodzinnych uroczystościach i trochę żałuję, że ani wnuki, ani prawnuki nie garną się do akordeonu. Na razie nie mam go komu przekazać, ale liczę, że to się zmieni.

Od kiedy pan Henryk jest na emeryturze, a to już niemal 10 lat, czasu na akordeon ma zdecydowanie więcej. Lubi na nim grać na spotkaniach Fundacji Jesienny Uśmiech. Chętnie gra dla znajomych ze Stowa-

rzyszenia Zaborowianie. Z kolei melodie patriotyczne popłynęły z akordeonu na Imieninach Ulicy gen. Józefa Dowbora-Muśnickiego, które organizowała Fundacja Odzew.

Od niedawna pana Henryka można zobaczyć w składzie Leszczyńskiej Kapeli Podwórkowej Kuba-Bart.

– Zostałem zaproszony na próbę, na której zagrałem kilka melodii i usłyszałem: „Ty już jesteś nasz”. Ucieszyło mnie to. Nie mogłem odmówić wspólnego grania. Tak kapela Kuba-Bart wkręciła mnie do swojego składu.

H. Naskręt dodaje, że swój akordeon doskonale zna, a on zna jego.

– Wiemy o sobie wszystko. Chyba mogę tak powiedzieć, że jesteśmy przyjaciółmi. (jrs)

Fotografuję z nieustającą przyjemnością

Marta Wojtko zawsze lubiła robić zdjęcia, ale dopiero pod kierunkiem profesjonalisty poznała, jak można postrzegać świat, patrząc na niego przez obiektyw aparatu fotograficznego.

– Kiedy jestem nad morzem, urzekają mnie fale, piasek i przestrzeń plaży. Kiedy jesienią spaceruję po parku fascynują mnie kolory. Na działce kwiaty, a zimą szron na trawie. Zdjęcie – widokówkę, myślę, że potrafiłby zrobić każdy. Ja lubię fotografować szczegóły – mówi Marta Wojtko, słuchaczka Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku i członkini sekcji fotograficznej. – Fotografując lubię eksperymentować. Pewnego dnia zrobiłam zdjęcie stawu na placu Kościuszki, tylko kadr był do góry nogami. Dzięki temu zdjęcie wygląda jak obraz Moneta. Innym razem instruktor sekcji poprosił byśmy zrobili zdjęcia bawiąc się światłem.

Tak powstała fotografia, którą charakteryzują kolorowe rozbłyski.

– Były to lampki na choinkę, z którymi mąż zaczął się kręcić, kiedy ja robiłam zdjęcia.

M. Wojtko uważa, że Leszno jest miastem, w którym pomysłów na zdjęcia nie brakuje.

– Przypominam sobie jedno z zadań domowych, zadanych przez instruktora sekcji, Ryszarda Cienkiego. Polegało na poszukaniu ciekawych rzeźb, skupiając się na architekturze miasta. Znalazłam je na kamienicach przy Alejach Zygmunta Krasińskiego. Uważam, że w Lesznie jest wiele przepięknych miejsc, na które na co dzień nie zwraca się uwagi, bo mijają się zbyt często.

Przez pryzmat obiektywu inaczej patrzy się na otoczenie.

– Ja szukam w nim przede wszystkim światłocieni.

Czasami zdjęcie powstaje w ułamkach sekund, zatrzymując chwilę. Czasami na dobry kadr trzeba poczekać.

– Są tak zwane złote godziny robienia zdjęć. Są po wschodzie słońca i godzinę przed jego zachodem. Wtedy wychodzą piękne światłocienie, które mnie fascynują.

Nasza rozmówczyni sama dostrzeżę, że w ciągu 15 lat przynależności do sekcji fotograficznej UTW,



Fot. J. Rutecka-Siadek
 ▲ Marta Wojtko: - W Lesznie jest wiele miejsc ciekawych fotograficznie.

wiele się nauczyła. Widzi to w swoich fotografiach.

– Na początku robiłam zdjęcia, jak to się mówi, na wprost. A nie o to chodzi, bo robiąc zdjęcie, na to co ma na nim być, trzeba spojrzeć z różnych perspektyw. Tego uczy szef sekcji.

Zdjęcia, które trafiły na wystawę w Galerii Dworcowej, udostępnionej przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Lesznie, powstały w ciągu 10 lat.

– Wybrałam około 50 z kilku tysięcy zrobionych i było to dla mnie bardzo trudne zadanie. Kiedy wystawa była gotowa, zaczęłam się zastanawiać, dlaczego wybrałam te konkretne zdjęcia, a nie jakieś inne. Z perspektywy czasu uważam jednak, że zdjęcia na które się zdecydowałam, były najlepszym wyborem.

M. Wojtko przyznaje, że robienie zdjęć jest nieustającą przyjemnością. Zabawa z aparatem nigdy się jej nie nudzi. Fotografowanie pozwala na pokazanie innym jej spojrzenia na świat.

(jrs)



Fot. (3x) M. Wojtko



Integracja burzy granice międzypokoleniowe

Na temat wpływu rozwoju technologii na samotność oraz o integracji międzypokoleniowej w Lesznie debatowała młodzież I Liceum Ogólnokształcącego. Pomysłodawcą przeprowadzenia debaty oksfordzkiej była Leszczyńska Rada Seniorów, która uzyskała partnera w Młodzieżowej Radzie Miasta Leszna.

Deбата oksfordzka jest niewątpliwie bardzo skuteczną formą uzyskiwania konsensusu w trudnych tematach. Drużyny mają przeciwstawne zadania, jedna popiera postawioną tezę, druga stara się ją podważyć. Mówców debaty, która odbyła się 29 listopada, wyłoniono spośród młodzieży I Liceum Ogólnokształcącego. Na widowni siedli uczniowie i seniorzy.

– *Biorąc pod uwagę obecną demografię, współpraca i integracja międzypokoleniowa jest bardzo potrzebna* – cel debaty wyjaśniła Irena Sierpowska – Glapiak, wiceprzewodnicząca Leszczyńskiej Rady Seniorów.

Pierwsza teza, jaką poddano pod dyskusję brzmiała „Rozwój technologii może być rozwiązaniem problemu ludzkiej samotności”.

Młodzież solidnie była przygotowana do debaty. Wśród argumentów były te dotyczące nowej rzeczywistości podczas izolacji pandemicznej, kiedy samotność dotykała nie tylko osoby starsze.

– *Samotność może dopaść każdego człowieka, niezależnie od momentu jego życia* – mówiła w swym wystąpieniu popierająca postawioną tezę Aleksandra Barczyk. – *Był czas, kiedy porozumiewanie się z ludźmi twarzą w twarz było ograniczone przez covid-19 i nie mamy gwarancji, że kwarentanna nie dopadnie nas ponownie. To dzięki technologii wielu ludzi nie zamknęło się w sobie. Pragnę przypo-*



Fot. (3x) J. Kuik

▲ Debata zmusza do myślenia, a tym samym podnosi świadomość i umiejętność rozwiązywania problemów. Głos leszczyńskiej młodzieży może, a właściwie powinien, mieć duży wpływ na kierunki rozwoju społecznego Leszna i regionu.

mnąć, że spora część społeczeństwa ma rodzinę za granicą, a wzajemne wizyty często są ograniczone przez bardzo długie dystanse oraz z powodów finansowych. Aplikacje do komunikacji typu messenger pozwalają utrzymać kontakt, mimo dzielących kilometrów. Ponadto mnóstwo osób poznało swoje drugie połowki poprzez aplikacje randkowe, co również przyczyniło się do zmniejszenia samotności.

Na zakończenie swojego wystąpienia Aleksandra zacytowała Robina Williamsa:

– *Myslałem, że najgorsze w życiu to być samotnym. Tak nie jest. Najgorsze w życiu to być z ludźmi, którzy sprawiają, że czujesz się samotny.*

Drużyna przeciwna miała za cel sceptycznie podejść do znaczenia technologii dla samotności.

– *Technologia nigdy nie będzie w stanie wypełnić potrzeb emocjonal-*

nych człowieka – mówiła Lena Sikora. – *Nie zapewni nam szczerzej rozmowy twarzą w twarz. My nie potrzebujemy schematów, potrzebujemy rozwiązań, czasem nawet tych szalonych, czy nieszablonych. Rozmowa internetowa nie zapewni potrzeby bliskości, poczucia przynależności, kontaktu wzrokowego, czy innych sposobów, by człowiek czuł się zrozumiały i kochany. Technologia również nie rozwiąże problemu samotności, ale może go pogłębić. Wiele osób uzależniających się od technologii traci ostatnie znajomości w realu, a co gorsza popada w różnego rodzaju uzależnienia typu hazard, czy zakupoholizm.*

Wypowiedź zakończyła słowami Paula Coelhoa.

– *Najgorsze, co może spotkać człowieka, to żyć i umrzeć w samotności, nie kochając i nie będąc kochanym.*

Teza drugiej części debaty brzmiała „Leszno może być miastem integracji międzypokoleniowej”. Obie strony używały silnych, przeciwstawnych argumentów, gdyż takie było ich zadanie. Jednak nawet drużyna mająca za cel obalić tezę, zaświadczyła o pozytywnym znaczeniu debaty zorganizowanej wspólnie przed młodzież i seniorów dla międzypokoleniowej integracji.

Przeprowadzona w Miejskim Ośrodku Kultury debata oksfordzka była wspaniałą okazją do międzypokoleniowej integracji i prezentacji różnorodnego spojrzenia na ważne tematy. Z pewnością nie był to tylko międzypokoleniowy eksperyment, a załączek do kolejnych spotkań.

(JAC)



▲ Wielu mówców otrzymało brawa od przysłuchującej się debacie publiczności.



„Mamma son tanto felice”

Major Joanna Kięca-Fryczkowska służyła w Armii Krajowej. Jako łączniczka, pod pseudonimem „Joasia”, przносиła pod wskazane adresy rozkazy oraz większe lub mniejsze paczki. Po wybuchu Powstania Warszawskiego została ze swoją grupą na Ochocie. Kiedy otoczyli ją hitlerowcy, rozkazem dowódcy „Joasia” wmiszała się w ludność cywilną, trafiła do obozu przejściowego w Pruszkowie, a stamtąd została wywieziona do obozu koncentracyjnego Ravensbrück. Była też więźniarką innych dwóch obozów. W 2013 roku, w publikacji „Tak było... ocalić od zapomnienia”, przygotowanej przez sekcję literacką Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie, ukazał się tekst major Joanny Kięca-Fryczkowskiej, który jest wspomnieniem obozowej Wigilii. W tym szczególnym czasie chcemy go przytoczyć.

To już czwarty miesiąc pobytu w obozie. Nie mamy żadnych wiadomości o rodzinie, ani o tym, co się dzieje w kraju.

Jesteśmy coraz słabsze – ciężka praca w fabryce amunicji, głód, zimno. Jak długo jeszcze wytrzymamy? Nadchodzi grudzień i ten święty, wigilijny wieczór. Do pracy poszła tylko ranna zmiana. Siedzimy w naszej „sztubie” zamyślane, markotne. Rozmowa się jakoś nie klei. Jedne patrzą tępo przed siebie, inne niespokojnie przemierzają „sztubę” wolnymi krokami. Każda zapewne myśli o domu.

Nie wiem, czy matka z bratem przeżyli powstanie? A może wrócili do naszego mieszkania na Mokotowie i mama przygotowuje wigilijną wieszczkę? Zapewne kładzie na białym obrusie dodatkowe nakrycie, z myślą o mnie. Też nie wie, czy żyje i co się z mną dzieje.

Tymczasem przychodzi polecenie – wieczorny apel więźniów na placu, gdzie zwykle.

Wychodzimy.

Ciemne ołowiane chmury – nie ma mowy o wypatrzaniu pierwszej, wigilijnej gwiazdki. Dokuczliwy wiatr smaga nasze pasiaki. Ustawiają nas „zu funf”, żeby łatwiej było nas policzyć.

Stoimy.

Jest ponuro i zimno.

Wreszcie nadchodzi komendant obozu ze swoją świtą i jak zwykle ustawiają się na podwyższonym wejściu do baraku biurowego. Nasze strażniczki esesmanki nie mają dziś pejczy. Nie ma też psów. Więźniarka – lagrowa zdaje raport ze stanu liczebnego obozu. Komendant zaczyna mówić, ale nie tym swoim podniesionym ostrym, krzykliwym głosem. Mówi głosem normalnym. To tylko parę zdań o tym, że wojna się wkrótce skończy, a on życzy nam powrotu do rodziny, do bliskich.

Wrażenie niesamowite, poruszenie wśród więźniarek, dopytywanie i tłumaczenie tym, które nie wszystko zrozumiały.

A więc w ten święty, wigilijny wieczór, ten okrutny człowiek, przed którym więźniarki drżą ze strachu, widzi w nas ludzi, nie numery. Po chwili prosi żeby mu zaśpiewać. Teraz konsternacja i kompletne zaskoczenie prośbą tego człowieka. Najładniej w obozie śpiewają Rosjanki i Włoszki. Wychodzi grupa Włoszek przed podest i śpiewają „Mamma son tanto felice”. Nie znamy słów tej pieśni, ale Włoszki śpiewają ją z takim uczuciem i z taką emocją, że wszystkie wiemy o co chodzi i co te słowa znaczą. Wzruszenie ogarnia nas wszystkie. Obok mnie stojące Rosjanki nie ukrywają łez.

Po skończeniu, komendant obozu ze swoją świtą w milczeniu opuszcza obóz.

Tyle lat minęło od tego czasu. Wiele razy słyszałam tę pieśń śpiewaną przy różnych okazjach. Wykonywał ją znany tenor Luciano Pavarotti.

Zawsze wraca wspomnienie tej wigilijnej świętej nocy i zawsze nie mogę opanować wzruszenia.

Joanna Kięca-Fryczkowska

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 63/1). Redaktor naczelna: Justyna Rutecka-Siadek (tel: 65 529-48-81). Nakład 2000 egzemplarzy.

CZY GŁOWA MUSI BOLEĆ?

Ból głowy jest powszechnym problemem zdrowotnym. Pojawia się niespodziewanie, męczy i utrudnia codzienność. To z jakiego powodu się pojawia jest uzależnione od różnych czynników. Tym artykułem nie odpowiemy na wszystkie pytania, które mogliby zadać nasi czytelnicy. Chcemy jednak pewne kwestie podkreślić i co nieco uświadomić.

Wyróżniamy dwa rodzaje bólów głowy

– Pierwszy to bóle pierwotne, do których zaliczamy bóle napięciowe, klasterowe czyli cykliczne, kiedy ból trwa kilka dni, następnie mija, by po kilku dniach powrócić, a także migreny. Ból migrenowy jest jednostronny, zlokalizowany głęboko, za okiem, towarzyszą mu nudności i wymioty, nie poddaje się zwykłym lekami przeciwbólowym. Osoby, które cierpią na migreny, a częściej są to kobiety, na kilka dni przed wystąpieniem bólu, mogą widzieć białą aurę przedmiotów. Jest to zwiastun, że nadchodzi zły czas, więc warto zabezpieczyć się lekami zapisanymi przez lekarza, typowo na te dolegliwości – mówi fizjoterapeutka Elżbieta Nowak. – Drugi rodzaj, to bóle wtórne, kiedy to ból jest objawem innych zaburzeń, na przykład po wypadkach, przy problemach z zatokami i w stawach skroniowo-żuchwowych.

Co robić, by głowa nie bolała?

– Nie chodzi o to by walczyć z bólem, kiedy on już jest, ale żeby mu przeciwdziałać – odpowiada E. Nowak. – Zaczniemy od skorygowania postawy ciała. Nie prostujemy się na siłę, bo to również wywołuje napięcia w ciele oraz zmęczenie. Cofnijmy brodę, ściągajmy łopatki, zawińmy miednicę. Nauczmy się spokojnie oddychać prawidłowym torem, by dotleniać nie tylko naczynia mózgowe, ale każdą komórkę ciała. Niektórzy sporo czasu spędzają pochyleni nad klawiaturą komputera, co może skutkować problemami z odcinkiem szyjnym, obręczą barkową i mięśniami przykręgosłupowymi, co powoduje nawykową, nieprawidłową pozycję, a w konsekwencji ból głowy. Podobnie, kiedy siedzimy dłużej z telefonem w rękach, przesuwamy głowę i barki do przodu, ciało się napię, szczególnie w tej górnej partii.

Istotne jest picie wody

– Nawodnienie powoduje lepszy przepływ płynów tkankowych i lepsze natlenienie. Kiedy boli głowa, warto wypić powoli kilka szklanek wody, co powinno złagodzić ból. Po tabletki przeciwbólowe sięgajmy w ostateczności. Pozwólmy, aby organizm sam spróbował sobie poradzić z bólem. Sen, przebywanie w ciemnym, cichym pomieszczeniu może nam pomóc. Pomasujmy barki, głowę, mięsień skroniowy, sięgając aż za ucho, najlepiej nasadą dłoni. Można uciskać mięśnie podpotyliczne znajdujące się na potylicy – radzi fizjoterapeutka. – Nie przesiadujmy długo przed telewizorem. Bo raz, męczymy wzrok, dwa, przyjmujemy pozycję, która wpłynie na pojawienie się bólu – głowa jest pochylona, barki są wysunięte do przodu, a brzuch ściśnięty.

Bezruch jest naszym najgorszym wrogiem, nie tylko w przypadku bólów głowy.

Kiedy boli głowa przewietrzmy pokój, albo wybierzmy



Fot. J. Rutecka-Siadek

– Kiedy boli głowa spróbujemy pomasażować skronie nasadą dłoni, a ruchy przesuwamy aż na tył głowy – doradza fizjoterapeutka Elżbieta Nowak.

się na spacer. Warto zweryfikować czy te metody pomagają. To co jemy również wpływa na samopoczucie. Osoby cierpiące na migreny powinny się wystrzegać czekolady i czerwonego wina.

Czytajmy etykiety produktów. Te, które posiadają wzmacniacz smaku, czyli monoglutaminian sodu, mogą wywoływać ból głowy, czego powodem jest m.in. słaba przepuszczalność jelit.

– Nerwowość na co dzień może wywołać ból głowy, co jest związane z napięciami w ciele. Bo kiedy się denerwujemy, nieświadomie zaciskamy szczękę i zamykamy pozycję – wyjaśnia E. Nowak.

Nie zrywajmy się z rana z łóżka. Nie ma co robić w pośpiechu. Usiądźmy na łóżku, spokojnie pooddychajmy, dotleńmy głowę.

– Być może ktoś skorzysta z niekonwencjonalnych sposobów, czyli kiedy boli głowa moczymy stopy w ciepłej wodzie, przyłożymy lód do czubka głowy, a nie na czoło, by nie zaszkodzić zatokom.

Fizjoterapeutka E. Nowak doradza także, by zrobić sobie „domowy” masażer. W tym celu dwie piłeczki tenisowe należy włożyć do skarpetki i zabezpieczyć je przed wypadnięciem.

Potem kładziemy się na podłodze, podkładamy po głowę piłeczki i delikatnie ruszając głową masujemy bolesne okolice, w szczególności potylicę. (jrs)

Telefonem można robić fajne zdjęcia

Właściwie każdy ma telefon przy sobie i w każdej chwili zrobi nim zdjęcia. Można „pstrykać” jedno za drugim, a można poszukać kadru, który będzie ciekawy, a gotowe zdjęcie będzie przyciągało uwagę, szczególnie kiedy trafi w ramkę.

Kiedy spostrzegamy coś ciekawego, albo chcemy jakiś moment, czy budynek zachować w pamięci, wystarczy, że sięgniemy do kieszeni, plecaka albo torebki i jednym dotknięciem uruchomimy opcję aparatu w telefonie, który w kilka sekund zrobi zdjęcie.

– Dobrze mieć jakiś zamiysł, jakiś plan ujęcia – tłumaczy Joanna Ciekańska. Na co dzień pracuje w Centrum Informacji Turystycznej w Lesznie. W pracy i poza nią jest mobilną fotografką. Jej zdjęcia można oglądać na social mediach miasta Leszno. Pani Joanna uczy także robienia zdjęć korzystając z telefonów komórkowych. – Jesteśmy w górach, ale piękny widok nie wystarczy, żeby nasze zdjęcie było fajne. Ja jadąc w góry planuję zdjęcia, dlatego zabieram ze sobą na przykład kolorową czapkę, albo plecak. Te elementy sprawią, że poza widokiem, na fotografii coś się zadzieje. Będąc nad morzem, można pójść na wschód słońca z ulubioną książką i niech ona będzie tym co wyróżni fotkę. Parasol nie szary, a w kolorze, tak samo kalosze, spowodują, że zdjęcie będzie inne.

Jeśli nie ma się doświadczenia, warto pamiętać o zasadzie, by zdjęć nie robić pod światło. Jeśli stoimy w słońcu miejmy

je za sobą. Nie róbmy zdjęć pod okno. Pamiętajmy o funkcji stabilizacji, by zdjęcie nie było poruszone.

– Ważny jest trójpodział. Fotografując postać albo przedmiot niech będzie w środkowym kadrze. Jest to jednak zasada, którą można łamać – tłumaczy J. Ciekańska.

Siatkę trójpodziału znajdziemy w ustawieniach telefonu.

Fotografując postać, pamiętajmy, że ma ona także buty. Nie obcinajmy ich robiąc zdjęcie.

– Jeśli nie chcemy robić całej postaci, niech kadr kończy się na biodrach. Można skorzystać z trybu szerokokątnego, który daje duże możliwo-

ści. Przy obróbce zdjęcia, postać można wykadrować.

J. Ciekańska zachęca do tego, by spróbować robić zdjęcia ustawiając telefon do góry nogami.

– Perspektywa robi się inna, szersza. Szczególnie fotografując budynki i krajobraz fajnie się to sprawdza. Często telefon w tej pozycji przykładam do chodnika, ziemi, podłogi.

Nasza rozmówczyni zachęca również do szukania najlepszego ujęcia.

– Nim zrobimy zdjęcie weźmy telefon do ręki i poprzesuwyjmy go w lewo, w prawo, w górę, w dół, a może znajdziemy jakiś interesujący element, który będzie wartością dodaną do zdjęcia.

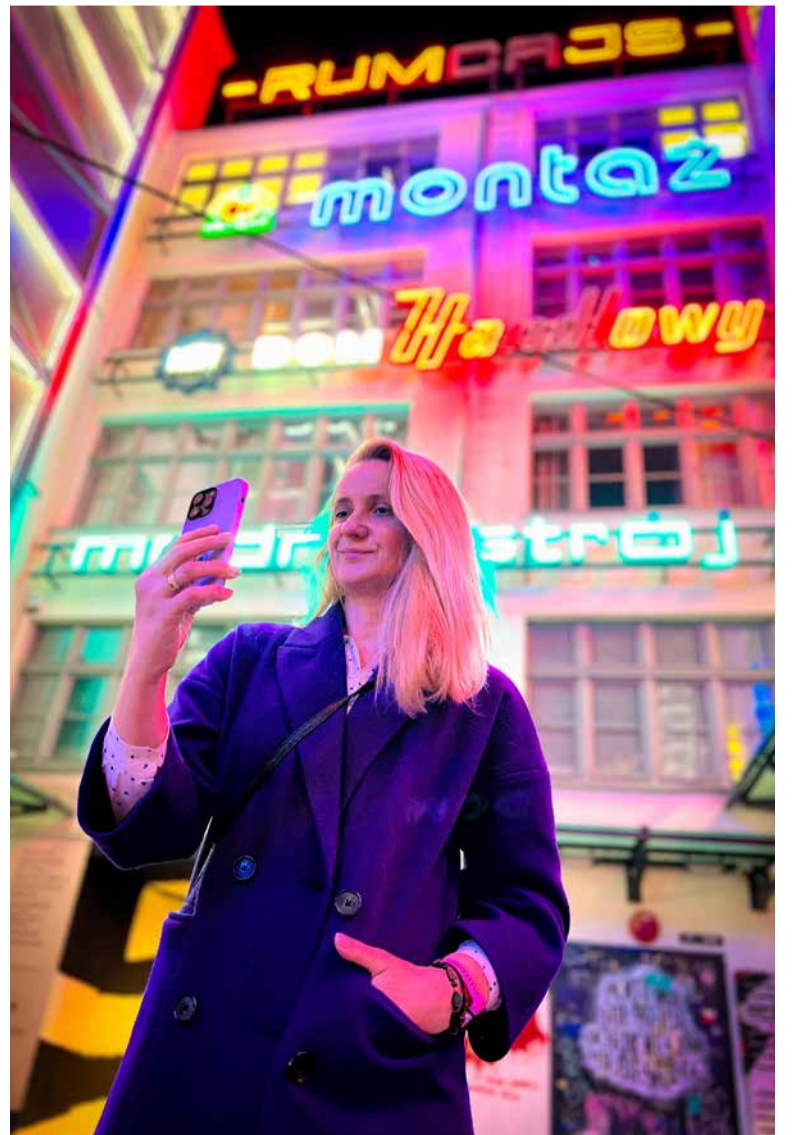
J. Ciekańska zachęca do szukania naturalnych ramek. To co chcemy sfotografować, otoczmy gałęziami drzew, rozłożonymi liśćmi krzewu, kwiatami. Świetne naturalne ramki znajdziemy w parku przy pl. Kościuszki, albo na pl. Metziga.

Robiąc zdjęcia telefonem pamiętajmy o czystym obiektywie. Korzystajmy z różnych opcji, które są w ustawieniach aparatu, m.in.: tryb portretowy, panorama, zdjęcia makro i tryb szerokokątny. Telefony mają najróżniejsze opcje filtrów, które zmieniają podstawową wersję fotografii. Są także bezpłatne aplikacje do obróbki zdjęć, które można znaleźć w internecie.

Pamiętajmy, robienie zdjęć telefonem może być fajną zabawą. Zachęta do pójścia na spacer do lasu, czy przespacerowania się po Lesznie.



▲ Przykład naturalnej ramki.



Fot. (2x) J. Ciekańska

▲ Joanna Ciekańska, mobilna fotografka zachęca do tego, by szukać ciekawych kadrów.

Orzechy - konkret dla organizmu

Są smaczne, a ich prozdrowotne właściwości potrafią zadziwić. Jedyną wadą orzechów jest to, że pogryzione klinują się w przestrzeniach międzyzębowych lub dostają się pod protezy zębowe. Korzyści ze spożywania orzechów odnoszą jednak druzgocące zwycięstwo nad niegodnościami.

Wspaniały zamiennik

Bywa, że na stole swoje stałe miejsce mają cukierki lub chipsy. Jedyną ich zaletą wydaje się tylko przyjemność z jedzenia, co często wynika z negatywnych przyzwyczajęń. Warto pożegnać te przekąski, dziękując im za wieloletnie towarzystwo, a puste miseczki napełnić orzechami. Zawierają dużo witamin z grupy B oraz witaminę E, poprawiają pracę serca i mózgu oraz wspaniale odżywiają skórę. Z uwagi na dużą zawartość białka są ważnym elementem diety, szczególnie dla rezygnujących z jedzenia mięsa wegetarian.

Dobre na zimę

Od wiosny aż do jesieni orzechy kumulują w sobie swoje wyjątkowe właściwości odżywcze i prozdrowotne, aby jesienią trafić do naszych spiżarni. To bardzo dobry czas, gdyż przed zbliżającą się zimą potrafią odpowiednio przygotować organizm do chłodnych dni. Są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin z grupy B, witaminy E oraz cennych minerałów, jak fosfor, magnez, żelazo, wapń, potas, cynk, czy też sód. Ważną rolę odgrywa cynk, który potrafi skutecznie pogonić wirusa.

Nie bój się kaloryczności

W zależności od rodzaju, 100 gramów orzechów posiadają około 550 – 700 kcal. Można powiedzieć, że są bombą kaloryczną, ale tylko w przypadku, kiedy chcielibyśmy zjeść ich cały talerz, a przecież wystarczy nam kilka, a kiedy skusimy się na więcej, może zastąpić nam to na przykład podwieczorek. Zjemy stosunkowo niewiele w porównaniu z ciastkiem, a pocujemy sytość i zadowolimy nasz organizm wysoką jakością pożywienia.

Potrafią odprężyć

Orzechowej uczcie warto poświęcić swój czas. Można nawet jednocześnie wykonywać inne zajęcia, na przykład zagłębić się w lekturę najnowszego wydania „Otwartych Drzwi”. W takiej sytuacji przestajemy się spieszyć i czytając powoli gryziemy orzechy. Im dłużej rozdrabniamy je i mieszamy ze śliną, tym będą lepiej przyswojone w kolejnych etapach trawienia.

Skorupka nie jest śmieciem

Skorupki orzechów są kalorycznym opałem, ale mogą również wzbogacić o swoje składniki kompost, choć czas ich rozkładu jest dość długi. Zmielone mogą służyć jako peeling do ciała, a także jako dodatek do pasty do zębów. Pasjonaci potrafią przyrządzić z nich również napary, a nawet nalewki.



▲ Miseczka z orzechami może skutecznie zastąpić cukierki, w których daremnie szukać prozdrowotnych, a nawet odżywczych właściwości.

Orzechy włoskie

W Polsce są chyba najpopularniejsze, choć potrafią irytować te, które mają twarde skorupki, z których wydobyć części jadalnej sprawia często dużo problemu, a rozłupanie wymaga sporo siły. Warto jednak się pomęczyć, gdyż zaledwie 3 orzechy pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe Omega 3. Ich kształt przypomina mózg, a to oznacza, gdzie natura skierowała ich działanie odżywcze. Polecane są kobietom w ciąży.

Orzechy laskowe

Mają podobne właściwości jak orzechy włoskie. Orzechy laskowe wpływają na obniżenie „złego” cholesterolu, a jednocześnie wzmacniają poziom tego „dobrego”. Nienarodzone dziecko może być zadowolone, że mama ma na nie apetyt.

Orzechy nerkowca

Zawierają duże ilości białka, fosforu, magnezu, cynku oraz że-



▲ W trakcie moczenia migdały zwiększają swoją objętość i wtedy bardzo łatwo jest zdjąć z nich skórę.

Fot. (3x) J. Kuik

laza. Smakują doskonale jako przekąska, ale świetnie wzbogacają również smak ciast i deserów.

Pistacje

Dojrzałym już pistacjom rozchyła się skorupka, którą później można dość łatwo rozerwać

i wydobyć orzech. Najczęściej sprzedawane są w skorupkach, ale nie jest to regułą. Pistacje zawierają duże ilości białka, bogate w beta-karoten, potas, witaminę B6 oraz witaminę B1.

Orzeszki ziemne

Nazwa nie jest przypadkowa, gdyż nie rosną na drzewie, lecz pod ziemią. „Spokrewnione” są z grochem i fasolą, dlatego zawierają dużo białka. Wśród orzechów, popularne fistaszki wyróżniają się rekordową ilością niacyny – witaminy B3. Sporo w nich witaminy E oraz kwasu foliowego. Część ludzi niestety reaguje na orzeszki ziemne alergicznie, dlatego też nie są polecane kobietom w ciąży. Lepiej spożywać je w swojej naturalnej formie, niż prażone, czy solone.

Orzechy pekan

Nazywane są również orzechami amerykańskimi. Są bardzo syjące, gdyż zawierają bardzo duże ilości tłuszczów, natomiast niewielkie ilości białka. Orzechy pe-

kan to bogate źródło cynku, a on odgrywa ważną rolę we wzmacnianiu systemu odpornościowego i jest postrachem dla wirusów. Udekorowanym nimi ciastom dodają nutę nieco korzennego smaku.

Orzechy makadamia

Kształtem przypominają orzechy laskowe, a właściwościami zbliżone są do orzechów pekan. Zawarte w nich kwasy jednonienasycone zmniejszają ryzyko zakrzepicy, czy choroby wieńcowej. Są bardzo smaczne i nie wchodzi aż tak bardzo w przestrzenie międzyzębowe podczas gryzienia.

Orzechy brazylijskie

Zaledwie jeden orzech brazylijski potrafi zaspokoić dzienne zapotrzebowanie organizmu na selen. Pierwiastek ten może okazać się dużym wsparciem dla mężczyzn, pragnących powiększyć rodzinę, gdyż odgrywa ważną rolę w tworzeniu nasienia. Przypisuje się im także działanie antynowotworowe. Wśród orzechów brazylijskich najlepsze są te rosnące dziko nad Amazonką.

Migdały

Choć niektórzy mówią, że są pestką, to wielu przypisuje im miano „króla orzechów”. Wyróżniają się dość wysokim PH i lekko alkalizują organizm, co jest bardzo korzystne dla zachowania równowagi kwasowo – zasadowej. Są bogatym źródłem magnezu i fosforu oraz witaminy B2 i E. Migdały poprawiają kondycję skóry.

Trwale, ale bez przesady

Orzechy są produktem dość trwałym, jednak nie należy przesadzać z czasem ich przechowywania, gdyż jełczeją. Orzech włoski może być niemiły w smaku już po roku przechowywania.

Gdzie kupić?

Orzechy włoskie i laskowe dostępne są często na targowiskach, sprzedawane przez sadowników i to jest chyba najpewniejsze źródło, gdyż przy stoiku można ocenić smak. Kupując orzechy w opakowaniu można czasami „naciąć się” na niezbyt świeże, ale z naszych obserwacji, nie są to zjawiska częste.

Można namoczyć

Namoczenie orzechów na kilka godzin, czy też zalanie ich wrzątkiem na kilkadziesiąt sekund, może uczynić je jeszcze smaczniejszymi i łatwiejszymi do pogryzienia. Łatwiej jest z nich usunąć skórę, która może wprowadzać do smaku lekką goryczkę i przykleja się do dziąseł podczas gryzienia.

(JAC)



▲ Skorupki orzechów są wysoko kalorycznym paliwem, a ich biologiczna wartość wzbogaci ogrodniczy kompost. Dysponując solidnym młynkiem można je zmielić i po zmieszaniu, np. z gliceryną kosmetyczną, wykonać masaż skóry. Taki przyjemny zabieg wpłynie ujędrniająco i oczyści ciało z najstarszej warstwy naskórka.

Kiedy własne myśli zakłócają nasz wewnętrzny dobrostan

Komu się nie zdarzyło, że z powodu jakiejś sprawy, zmartwienia, czy życiowego kryzysu pojawia się problem ze spaniem. Nie chodzi jednak o jedną nieprzespaną noc. Bo problem może odebrać spokojny sen na wiele nocy. Jeśli tak się dzieje, nie można tego bagatelizować.

– Poza występującymi problemami prozy życia, które są dla nas wystarczająco trudne, nasz własny umysł potrafi także generować dodatkowe problemy i to za pomocą myśli. Myśli negatywne, niepomocne często wprowadzają nas w złe samopoczucie. Po czasie stają się już bezproduktywne, to ciągle powtarzanie tych samych zdarzeń, krążenie wokół nich bez końca. Padamy w błędne koło nie osiągając żadnego konkretnego wniosku. Myśli te wyczerpują naszą energię, podnoszą napięcie i obniżają nastrój. Dodatkowo wbrew pozorom utrudniają rozwiązanie problemów, nad którymi tyle się zastanawiamy. Taka praktyka znana jest jako ruminowanie – tłumaczy Wioletta Wysokińska, psycholog kliniczny i psychotraumatolog.

– Kiedy jakieś sprawy wybudzają nas ze snu i powodują, że nie możemy zasnąć, warto zacząć prowadzić dziennik samoobserwacji, w którym zanotujemy to, kiedy pojawiają się myśli zakłócające nasz wewnętrzny spokój i czego one dotyczą. Warto określić jakiego typu towarzyszą temu emocje, czy to jest lęk, stres, żal, ból, a może zawód. Trzeba przeprowadzić wewnętrzny dialog, racjonalny i rzeczowy. W rozmowie z samym sobą operujemy konkretnymi – faktami, pewnikami. Zadajmy sobie pytania: co mi to da, że będę zamartwiać się czymś od rana do wieczora, czy myślenie o problemie non stop mi pomoże? W końcu ciągle myślenie o tym co nas trapi będzie się nawarstwiało i może prowadzić do tego, że nie tylko spanie będzie problemem, ale dojdą chociażby te z pogorszeniem nastroju.

Jak jeszcze można sobie radzić?

– Warto porozmawiać o swoich emocjach i rozmyślaniach z osobą, którą uważamy za przyjaciela. Ale mówię o prawdziwym przyjaciołku, który nie będzie załamywać rąk i utwierdzać nas w tym, że problem jest faktycznie poważny i tylko pozostaje nam czekać na najgorsze. To ma być osoba, która będzie w stanie zdjąć z nas chociaż kawałek ciężaru.

Na pewno wiele osób potwierdzi, że trudne myśli przytłaczają najbardziej wieczorami i w nocy.

– Kładziemy się do łóżka i dookoła nastaje cisza, która jest doskonałym momentem do piętrzenia się myśli. Dobrze wtedy przerzucić myśli na coś

innego. Zróbmy pięć powolnych wdechów i w myślach przeszukajmy pokój, by znaleźć w nim na przykład pięć rzeczy w konkretnych kolorach, poszukajmy w pamięci co nas dziś dobrego spotkało. Skupmy się na zapachach, które nas otaczają i spróbujmy je określić – mówi W. Wysokińska. – Albo wyobraźmy sobie, gdzie chcielibyśmy spędzić wakacje. Pofantazjujmy. Wróćmy do miejsca, w którym było nam dobrze, w którym czuliśmy się bezpiecznie. Nie musi to być coś bardzo odległego.

Niektórym pomaga modlitwa.

Można spróbować treningów relaksacyjnych dostępnych w internecie, których tłem jest muzyka.

– Niech to nie będzie „pusta” muzyka. Najlepiej jeśli będziemy podążać za głosem narratora.

Świetną formą walki z bezsennością jest aktywność fizyczna.

– Raz: dobrze jest się zmęczyć. Dwa: w trakcie aktywności ruchowej wytwarza się serotonina, dopamina – hormony szczęścia. Spacer przewietrzy nam głowę.

Psycholog W. Wysokińska przekonuje, że mózg można wyćwiczyć.

– Stańmy wieczorem przed lustrem i zacznijmy się uśmiechać. Powiedzmy sami sobie, że wszystko będzie dobrze, że teraz nie musimy się martwić, bo w tej chwili nic to nie zmieni, nie pomoże, nie rozwiąże problemu. Przecież nie znam przyszłości. Ważne jest tu i teraz.

Pomoże nam też to, kiedy zadamy sobie pytanie, czy jest coś, co może nam pomóc. Zrelaksujmy się biorąc przyjemną kąpiel czy prysznic.

Piszmy pamiętnik.

Czytajmy książki.

W przypadku niektórych sprawdza się przysłowie, że robią z igły widły. Nie mają problemu, to sobie go znajdują. Albo zamartwiają się sprawami innych, co też odbiera spokój wewnętrzny.

– To może wynikać z tego, że mimo upływu lat, seniorzy chcą, albo muszą czuć się potrzebni, dzieciom, wnukom, sąsiadom. Martwią się, że zostaną odstawieni na boczny tor; więc zdarza się że żyją problemami innych.

Bywa, że drobniutki wyolbrzymiają i zamartwiają się.

– Nie wszyscy seniorzy mają jakieś zajęcie albo zainteresowania. Nie wszyscy mają pod opieką wnuczka. Siedzenie w domu i życie od serialu do serialu lub od wiadomości do wiadomości wypycha w rutynę. Dlatego warto poszukać sobie zajęcia, pasji, może stowarzyszenia, w którym będą osoby w podobnym wieku, które będą miały podobne pro-

blemy, pasje wysłuchają, pocieszą, doradzą. To powód by wyjść z domu i być między ludźmi. Idźmy na spacer ze znajomym. A jak idziemy sami skupmy myśli na tym co widzimy dookoła.

Nie każdy chce mówić o swoich problemach.

– Podam prosty przykład. Kiedy bolące kolano utrudnia nam chodzenie, idziemy do lekarza, więc kiedy nasze myśli odbierają nam wewnętrzny dobrostan, trzeba zaufać specjalistom i skorzystać z pomocy psychologa, psychoterapeuty. Zbagatelizowanie problemu będzie najgorszym co możemy zrobić. Zdarza się, że może u nas wystąpić na przykład depresja maskowana. Niby wszystko jest dobrze, wydaje się, że poprawnie funkcjonujemy, robimy to co zawsze, ale temu towarzyszy wewnętrzny ból i brak radości życia z tego co dookoła nas. Jeśli dochodzi do tego brak chęci na kontakt z innymi, problemy ze snem i jedzeniem, są to czynniki, które powinny w nas samych zapalić czerwoną lampkę. Wtedy trzeba poszukać wsparcia – doradza W. Wysokińska.

(jrs)



BARBARA SZABEL-PRZYBYLSKA

Przez całe życie zawodowe Barbara Szabel-Przybylska była związana z leszczyńską oświatą. Przez niemal dziesięć lat była nauczycielką. W 1975 roku trafiła do Wydziału Oświaty i Wychowania Urzędu Miasta Leszna. Na przestrzeni lat wydział zmieniał nazwy. W 2009 roku, przechodząc na emeryturę, Barbara Szabel-Przybylska żegnała się z Wydziałem Edukacji.

Barbara Szabel-Przybylska urodziła się 9 grudnia 1945 roku w Nowym Dworze. Pierwszą pracę podjęła w Szkole Podstawowej w Żelaźnie i było to w 1964 roku. W latach 1966 – 1971 pracowała w Szkole Podstawowej w Zaborowie. Potem była także nauczycielką fizyki w szkołach podstawowych nr 1 i 3 w Lesznie. W 1975 roku przeszła do Wydziału Oświaty i Wychowania, obecnie to Wydział Edukacji. Była wizytatorem, dalej inspektorem oraz zastępcą naczelnika. Na emeryturę Barbara Szabel-Przybylska przeszła 19 marca 2009 roku.

– Była ponadprzeciętnym człowiekiem – tak Barbarę Szabel-Przybylską wspomina Renata Rangno, dyrektorka Przedszkola Miejskiego numer 20 w Lesznie. – Będąc zastępcą naczelnika w Wydziale Edukacji, w jej kompetencjach był nadzór nad wszystkimi przedszkolami w mieście. Bardzo dbała o przepływ informacji między urzędem a przedszkolami. Dla nas dyrektorów prowadziła wewnętrzne szkolenia, bo mając wiedzę lubiła, chciała i umiała się nią dzielić. Ceniłiśmy to ogromnie. Pani Barbara przykładała również wagę do tego, by przepływ przydatnych informacji był między przedszkolami, byśmy byli zintegrowani.

R. Rangno wspomina, że Barbara Szabel-Przybylska doceniała pracowników przedszkoli.

– Każdego pracownika, zaczynając od kadry nauczycielskiej, po pracowników niepedagogicznych. Chciała by każdy czuł się tak samo ważny. Zawsze podkreślała, byśmy jako dyrektorzy również doceniali wszystkich pracowników. Była najpierw człowiekiem, potem szefem. W pani Barbarze mieliśmy wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach i szukała w nich dobrych stron, tego co za i przeciw. Dla niej nic nie było od razu czarne, albo białe. Dla nas, a myślę, że mówię to w imieniu wszystkich dyrektorów przedszkoli, była osobą niepowtarzalną, dbającą o relacje między ludźmi. Była człowiekiem dialogu. Znakomitym organizatorem pracy. Bardzo merytoryczna. Wymagała. Niekiedy zadawała trudne pytania, ale nigdy nie było to robione w taki sposób, że człowiek czuł się wywołany do tablicy. Kiedy z kimś rozmawiała, skupiała się na rozmówcy, słuchała, nigdy nie zbywała. Była bardzo rzeczowa. Potrafiła mobilizować. Świetny praktyk z ogromną wiedzą z zakresu prawa. Optymistka z energią. Nie słyszałam żeby kiedykolwiek narzekala.

Kiedy w 2009 roku Barbara Szabel-Przybylska przeszła na emeryturę nie zerwała kontaktu z dyrektorkami przedszkoli.

– Ostatni raz widziałyśmy się z nią 1 września. Mimo że była już poważnie chora przyjechała na spotkanie. Nie narzekala na zdrowie. Powiedziała do nas – jest jak jest. Wiele razy słyszałam od niej, że jeśli nie mamy na coś wpływu, po prostu trzeba to zaakceptować. Niech to nas nie zamęcza. Dla pani Basi szklanka zawsze była do połowy pełna. Jako zespół dyrektorek przedszkoli zawdzięczamy pani Barbarze naprawdę dużo. Ona była szefową z krwi i kości. A przy tym z humorem. Dopowiem, że świetnie opowiadała dowcipy. Uwielbiała podróże i poznawanie nowych ludzi, z każdego spotkania czerpała nową energię, którą później dzieliła się z innymi.

Barbara Szabel-Przybylska zmarła 18 października 2023 roku. Została pochowana na cmentarzu parafialnym przy ul. Kąkolewskiej w Lesznie.

(jrs)



Fot. archiwum

JAN MOCHALSKI

1 listopada tego roku Jan Mochalski razem z rodziną zdecydował, że już najwyższy czas, by odpoczął od pracy zawodowej i zaczął w pełni cieszyć się czasem na emeryturze. Jego marzeniem był wypoczynek z żoną w Grecji. Niestety nie zdążył go zrealizować. Zmarł 22 listopada 2023 roku.

Jan Mochalski urodził się 17 czerwca 1953 roku w Rydzynie. Zawodowo pracował jako spawacz. Mając 60 lat przeszedł na emeryturę, ale to nie oznaczało, że pan Jan rozsiadł się leniwie w fotelu. Wręcz przeciwnie, zdecydował się nadal pracować. Przez minione 10 lat był woźnym w Szkole Podstawowej nr 5 na Gronowie w Lesznie. Pracował do 31 października tego roku.

– Tata żył szkołą. Bardzo lubił uczniów, a oni jego, bo był życzliwy i uśmiechnięty. Razem z mamą uznali jednak, że gdy tata skończy 70 lat, nareszcie zacznie w pełni cieszyć się emeryturą – mówi córka Iza Chatlińska. W jej wspomnieniach pan Jan pozostanie wspaniałym tatą. – Uśmiech nie zniknął z jego twarzy. Często żartował, szczególnie ze swoimi dwiema wnuczkami i trójką wnuków.

Pan Jan był człowiekiem otwartym.

– Znał wiele osób, więc kiedy jechali z mamą na zakupy, zawsze spotkał kogoś znajomego, z którym musiał zamienić chociaż kilka zdań.

I. Chatlińska jest medalistką mistrzostw Polski, Europy i świata w trójboju siłowym. Tata był z niej ogromnie dumny.

– Często mi to powtarzał. W ostatnią drogą zabrał mój medal z Mistrzostw Polski.

„Potrafiłeś we wszystkim widzieć największy sukces świata, wszystkich umiałeś docenić, nawet za najmniejszą drobnostkę. Z zamiłowaniem wymyślałeś wierszyki, rymowanki, które czasem nie miały żadnego sensu i byłeś taki dumny, kiedy pisałam ci swoje.

Będę tęsknić za naszymi rozmowami o naturze i zwierzętach” – podczas pogrzebu mówiła Zuzia, wnuczka pana Jana.

Kiedy J. Mochalski miał czas wolny lubił przejeżdżki rowerem i motocyklowe wyjazdy do rodzinnego Kaczkowa. Bardzo lubił zbierać grzyby i jeszcze niedawno przemierzał lasy w ich poszukiwaniu.

– Bardzo tęsknimy za tatą i dziadkiem. Za rozmowami z nim, za jego uśmiechem i za miłością, którą nam dawał – dodaje córka.

Jan Mochalski został pochowany na cmentarzu parafialnym na Zaborowie. Pogrzeb odbył się 25 listopada.

(jrs)



Fot. archiwum

ZENON CHOJNACKI

Prezes leszczyńskiego Oddziału Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Mechaników Polskich urodził się 13 maja 1950 roku w Nowinach Wielkich, w powiecie gorzowskim. Z wykształcenia był inżynierem. Niemal całą pracę zawodową poświęcił Lesznu.

Zenon Chojnacki był technologiem do spraw wynalazczości w Leszczyńskiej Fabryce Pomp. Był dyrektorem biura w Wojewódzkim Klubie Techniki i Racjonalizacji, pracował w Przedsiębiorstwie Eksportu Budownictwa Instalęksport S.A, a następnie w firmie Rodon w Lesznie.

W swojej pracy zawodowej zajmował się również działalnością dydaktyczną w zakresie prawa wynalazczego, BHP oraz rysunku technicznego w Zespole Szkół Budowlanych oraz w Liceum Ogólnokształcącym nr 1 w Lesznie.

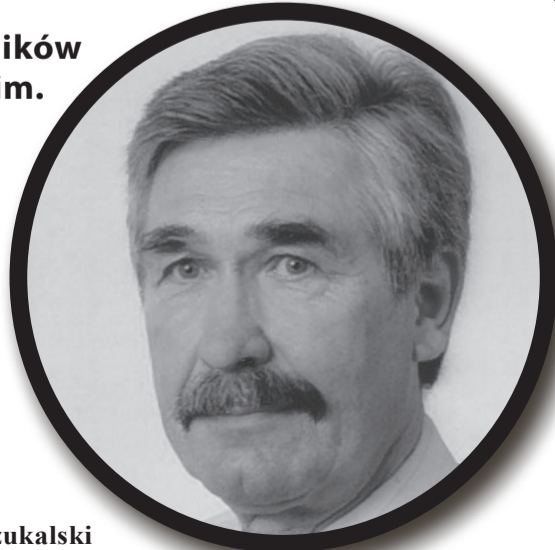
Od 1977 roku angażował się w działalność Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Mechaników Polskich. Od 2002 roku był prezesem Oddziału SIMP w Lesznie i pełnił tę funkcję do końca życia. Co trzeba podkreślić, przez wszystkie lata społecznie.

Z. Chojnacki był również ściśle związany z Zamkiem w Rydzynie, uczestnicząc w najważniejszych wydarzeniach.

Był osobą lubianą i szanowaną.

Zenon Chojnacki zmarł 20 września 2023 roku. Został pochowany na cmentarzu parafialnym w Lesznie.

Zbigniew Szukalski



Fot. archiwum

Powłoka koldry	Bitels z bębunami	Żółto-czuba papuga	Coś do odpierniania	Deska do wyrobu boazerii	Żydowskie święto	Rzeczy spakowane w płachtę	Stolica Wietnamu	El ..., malarz hiszp.	James, reżyser („Titanic“)	Skoczne płasy	48	„Limuzyna Daimler...“	Pecet (potocznie)	Robotnik w kotłowni	Adwentowa msza	Nazwa filmu, książki, gazety	Szereg pokoleń; ród, rodzina		
Jerzy ... Stuhr, aktor			Jędrza, sekutnica	7	Roger w roli Agent 007	Muszka tak, krawat nie	... Gosling lub Meg ...	1	Nicolas, zagrał w „Ghost Rider“	Tipi na prerii		Zabieg ochrony w sadzie					29		
Równowaga lub brak ruchu				„Wiklinowa“ gra	Malownicze pejzaże		Płyń przez Łobez, Świdwin		Szara ..., ktoś niepozorny								Ranka (potocznie)		
Surowy, też bywa lamany				Krzew rodzący ziarną z kofeiną					Kompan Flapa	Niepotrzebna rzecz; rupiec	17	Autor „Proszę słońca“	Jaskiń – to speleolog	19			11		
Stądek do wydobycia		39	Córka Otara w „M jak miłość“	Z niej kolek na wampira			Wafel z dżemem			Element głośnika							Mały skorupiak morski	Plamka na twarzy Pippi	
22	0,9144 m	2 ... 1, zespół muzyczny	Pochyłość skarpy		... idzie, stare jedzie (przyst.)	Mnóstwo bzdur, kłamstw	Wulkan, „wizytówka“ Sycylii	Stolica nad Zat. Gwinejską		Zjawia, duch			Odkupienie zastawu						
Połączenie kilku nerwów	Osolone plasterki kartofli		Słowna myśl na końcu powieści	Dryf (żegl.)	Zespół mniejszy niż nonet		Rodzaj szala futrzanego	Grecja – Atena, Rzym – ?	4		35		Przebój zespołu Wanda i Banda	Jadalny skorupiak morski			Dzielnica Szczecina		
				Lewy dopływ górnej Wisły	26		Ps. Dawidowski	Kraj z Lilongwe	Zakonnik, brat			33	Dr Jekyll i Mr. ...						
Sąsiad Lacha				Państwo z Hanoi	47			Piorun, ogień niebieski	Biały turysta w Peru	Wybryk natury									
Fred w duecie z Ginger Rogers	32	Taniec latynoamerykański	Pacjent lazaretu	Wykaz, lista	Inaczej o scenie w Ateneum	Tam królem był Kaspijan	Nieistniejące zakłady radiowe		Np. prezentu w papier					Jagiellońskie na estradzie	Najsłynniejszy agent	Kraj w Afryce, na Saharze	Wpływa śmiećka		
Szczyt w Tatrach Zach.				Rolska, piosenkarka			Jędrusik (też krzew)		Bardzo dużo ludzi; ciżba	Znany proszek do prania									
Anna Coupeau (Emil Zola)				Sklep z dziełami sztuki			Odgłos z chlewika	Natchnienie poety	Państwo z La Valletta					Szekspirowski król			Owoc lub ptak		
Łączy drewno z kaczem				Wysświetlany za pomocą rzutnika			Magda śpiewająca poezję	Córka Zeusa	14	Daszek nad piecem	Brat Kasima z arab. baśni	Pracuje w banku	Na szachownicy (1 z 16)	41	„Łuk“ nad okiem	W klaserze filatelisty			
Reżyser filmu „Pancernik Piotimkin“	... P („Mała Maggie“)			Robi dekoracje z masy gipsowej															
Cztery mendle	Meły, fusy	Król Epiru (... zwycięstwo)	Okres między triasem a kredą	Zespół współpracowników	36		Rodzaj elastycznego włókna	Polska dzianina		Młody orzeł									
				Spokojne miejsce (przen.)			Śpiewa „Miłość jak wino“		Fonda, aktorka z USA (imię)	15	Imię Newtona, fizyka	Opera Verdiego							
Zjazd kleru		27		Grecka wyspa (Kolos ...)	Stolica Piemontu		Człowiek rozsądny	Krótką rozprawa literacka	Upadły ..., to szatan, diabeł	Prawdy dopływ górnej Warty									
Pieśń śpiewana w „Halce“				Znudzenie (uczucie)	10	Trwanie przy swoich racjach	Zastępca szefa wyższej uczelni	Jose, hiszp. tenor		Trzos, kabza	Graniczy z Kuwejtem								
Miasto ze Zwingerem				Ludzka lub rzeczny				Zakonnik bez święceń kapłańskich	49	Kryje i remontuje dachy	Agresja, napaść								
Poczucie piękna; smak	Ilość wydobytej ropy ze złoża	5	... A8, luksusowa bryka	Mały pled			Dom dla studentów		... fasoli, to strąk										
				Końcowy moment skoku			Rzepakowy lub sojowy												
Część archipelagu	Autorka „Chaty wuja Toma“	Chroniła damy przed słońcem	Góry w Chile	43			Zejsście z linii ciosu		Otwór kanału, czołgu, schronu	38									
				Znana marka kosmetyków	Winny (przyprowa)		Dewizowy lub wielkopiecowy		Metropolia Korei Pn.	Park w Londynie	Sprzyjające warunki								
Cywilny, np. panna				Autor dzieł o moralności	3		Kwintal ziemniaków	50	Miś z filmów Hanny-Barbery										
Tkanina lub miecz				Obszyty galonem	Zalegają w archiwum	Włodarczyk lub Lipnicka	„Siekiereką“ w kuchni	Woda w postaci deszczu	Dyngus (gw.)	Dolny lub górny w Tatrach	Wrzask, hałas	Wielka rzeka w Indiach							
Krach majątkowy	John, zagrał w „Forcie Apache“			Wokół obrazu															
				... Bean, brytyjski aktor	Dokonywanie wywiadu		Kraj z jeziorem Titicaca	18	Konkuruje z Poczta Polska	12									
Strój do zaprawy	Cień drzewa, ... przed żarem			Kryjówka rudego zwierzaka	6		Wersja pokazowa Skype’a		Personalnia										
Jarzyny zamarynowane w occie	Woreczek na pieniądze																		
Pakula, reżyser („Klute“)				Kultura, delikatność	40		Dzwonki lub porządkowa	16	Płaszczyna ukośna	24									

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 50 utworzą rozwiązanie - aforyzm Jerzego Broszkiewicza

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	44	45	46	47	48	49	50
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Trudniejsze wyrazy: ASTAIRE, BYSTRA, DĄBIE, EISENSTEIN, HYDE PARK, JUAN, JURA, KONWERS, KORD, LOME, PIMENT, PYRRUS, STUKARZ, STOWE