

Otwarte Drzwi

nr 5/2018

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.

Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



Z okazji Dnia Kobiet, tulipany dla pań z Leszczyńskiego Stowarzyszenia Osób z Chorobami Alzheimera i Parkinsona, symbolicznie przekazujemy wszystkim czytelniczkom „Otwartych Drzwi”.



Fot. J. Rutecka-Siadek

Szanowne Panie!

Z okazji Dnia Kobiet przyjmijcie proszę życzenia dobrego zdrowia, pomyślności, uśmiechu i pogody ducha. Pragnę podziękować za wszystko, co każda z Pań wnosi do naszego codziennego życia.

Niedawno obchodzona 100. rocznica nadania praw wyborczych Polkom to szczególnie dobra okazja, aby wyrazić szacunek i uznanie polskim kobietom za ich liczne dokonania, siłę, wrażliwość i oddanie.

Życzę Paniom, aby we wszystkich podejmowanych działaniach rodzinnych, zawodowych i społecznych zawsze znajdowały radość, satysfakcję oraz poczucie samorealizacji.

 Prezydent Miasta Leszna
Łukasz Borowiak

W budżecie Leszna są inwestycje dla seniorów

Budżet Leszna jeszcze nigdy nie był tak duży, jak jest obecnie. Do kasy miasta wpłynie w tym roku niemal 460 milionów złotych, a wydatki wyniosą prawie 490 milionów złotych. To ogromne pieniądze i warto wiedzieć, na co zostaną pożytkowane.

Miasto Leszno jest jednocześnie gminą i powiatem. Ma dochody z kilku źródeł. Do budżetu samorządu wpływają udziały z podatków dochodowych płaconych do urzędu skarbowego przez mieszkańców i firmy (ich wysokość zależy od decyzji rządu i parlamentu) oraz z podatków i opłat lokalnych (uchwalają je radni). Poza tym miasto otrzymuje dotacje i subwencje z budżetu państwa, np. na pomoc społeczną czy oświatę. Samorząd pozyskuje też środki z różnych programów, m.in. rządowych oraz fundusze z Unii Europejskiej.

O tym, na co wydawane są miejskie pieniądze decydują radni.

W tym roku sytuacja była szczególna, bo projekt budżetu Leszna przygotowywany był przez prezydenta Łukasza Borowiaka i pracowników Urzędu Miasta w ubiegłej kadencji, a uchwalali go nowi radni.

Najwięcej pieniędzy miasto wyda na oświatę i tak jest już od wielu lat. W roku 2019 na przedszkola, szkoły i inne placówki edukacyjne przeznaczonych zostanie aż 186 milionów zł, z czego rząd daje 102 miliony, a samorząd dokłada 84 miliony.

Drugim dużym wydatkiem budżetu miasta jest pomoc społeczna. W tym roku to będzie niemal 89 milionów zł, z czego państwo przekazuje 56 milionów zł. Na wypłatę świadczenia rodzinnego 500+ samorząd dostanie z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Poli-

tyki Społecznej niemal 34 miliony zł.

Na utrzymaniu miasta są m.in. przedszkola, szkoły podstawowe (z klasami gimnazjalnymi) i ponadpodstawowe, drogi, jednostki miejskie m.in.: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Powiatowy Urząd Pracy, Dom Pomocy Społecznej, zakłady budżetowe: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Miejski Zakład Budynków Komunalnych, Miejski Zakład Komunikacji oraz instytucje kultury: Miejski Ośrodek Kultury, Miejskie Biuro Wystaw Artystycznych, Teatr Miejski, Miejska Biblioteka Publiczna. Z budżetu Leszna utrzymywane jest Urząd Miasta. W sumie w magistracie i jednostkach mu podległych pracuje około 1400 osób. Samorząd ma też udziały finansowe w trzech miejskich spółkach: Gminnym Towarzystwie Budownictwa Społecznego (które buduje 6 domów wielorodzinnych przy ul. Kąkolewskiej), Miejskim Zakład Zieleni i Lotnisku Leszno. W sumie na te trzy spółki miasto wyda w roku 2019 ponad 2 miliony złotych.

Co roku samorząd wspiera dotacjami Komendę Miejską Policji i Komendę Miejską Państwowej Straży Pożarnej oraz Wojewódzki Szpital Zespolony.

Inwestycje, jakie mają być realizowane w Lesznie w tym roku, kosztować będą około 130 milionów zł. Są



▲ W tym roku na ulice Leszna wyjedzie 8 nowych autobusów hybrydowych marki Volvo. Pojazdy mają dwa silniki: spalinowy i elektryczny.

wśród nich takie, z których będą korzystał seniorzy.

W połowie roku samorząd kupi nowe autobusy komunikacji miejskiej marki Volvo. To będą pojazdy hybrydowe, a więc takie, które mają dwa silniki: spalinowy i elektryczny. Pojazdy razem z przebudową pięciu autobusowych na ul. Rejtana i w Gronowie kosztować będą niemal 18 milionów zł, ale miastu udało się pozyskać na ten cel dotację z Unii Europejskiej.

Drugą ważną inwestycją dla osób starszych będzie Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych, które powstanie na Grzybowie. Ma kosztować około 5 milionów zł. Ono także jest dotowane z funduszy unijnych.

Zmodernizowany zostanie dach Domu Pomocy Społecznej, a w jego kuchni zamontowana będzie klimatyzacja.

W tym roku przebudowany będzie budynek po szkole zawodowej na placu Metziga, gdzie przeniesie się Miejska Biblioteka Publiczna. Zadanie będzie kosztować niemal 28 milionów zł i jest dofinansowane z Unii Europejskiej.

Dobra wiadomość dla seniorów jest też taka, że kontynuowana będzie modernizacja Parku Kościuski, jednego z najpopularniejszych miejsc wypoczynku dla mieszkańców Starówki.

Poza tym sporo pieniędzy z kasy miejskiej zostanie wydanych na remonty w budynkach szkół i przedszkoli. Największą oświatową inwestycją jest budowa hali sportowej dla Szkoły Podstawowej nr 3 przy placu Komeńskiego. Hala powstanie na narożniku Alei Jana Pawła II i ul. Chrobrego. Nowy obiekt będzie połączony z SP 3. To wszyst-

ko kosztować będzie 18 milionów zł. Z kolei budynek Zespołu Szkół nr 4 (dawna szkoła odzieżowa) będzie termomodernizowany za 3,1 miliona zł. Natomiast w obiekcie dawnej szkoły na Ryнку w Zabornowie powstaną Warsztaty Terapii Zajęciowej dla osób dorosłych niepełnosprawnych. To będzie kosztować ponad 2 mln złotych. Wymienione trzy inwestycje będą realizowane jeszcze w roku 2020.

W projekcie budżetu Leszna na rok 2019 jest sporo inwestycji drogowych. Trwa już przebudowa drogi krajowej nr 12 (czyli ciągu ulic: Kąkolewska, Unii Europejskiej, Estkowskiego, Aleje Jana Pawła II, wiadukt i Szybowników) oraz ul. Lipowej. Modernizowane mają być ulice: Osiecka, Fabryczna, Świeciechowska. Rozbudowywane będzie miejski monitoring, modernizowane oświetlenie uliczne.

W budżecie miasta są pieniądze, o których podziale zdecydowali sami mieszkańcy. To 1,2 miliona złotych na Budżet Obywatelski i 200 tys. złotych na inicjatywę lokalną. Także seniorzy mogą się o te środki starać, jeśli mają jakiś pomysł. **lm**



Fot. K. Zydorowicz
▲ Grób majora Kazimierza Gummera (z lewej strony) został już odnowiony.

Promocja książki Stanisława Jędrasia

Ma prawie 94 lata i właśnie promuje swoją najnowszą książkę pt. „Wspomnienia z życia wielkopolskiego nauczyciela, część 2”.

Na spotkanie autorskie do Miejskiej Biblioteki Publicznej przyszedł komplet słuchaczy. Bo Stanisław Jędras to wielka osobowość. Długoletni nauczyciel, wychowawca wielu pokoleń młodzieży, ceniony regionalista. Ma tytuł doktora nauk geograficznych. Jest autorem i współautorem kilkuset publikacji dotyczących regionu leszczyńskiego.

- *Pisanie jest u mnie na pierwszym miejscu. Pisząc książki i artykuły mam wrażenie, że nadal pełnię piękną funkcję nauczycielską, gdyż ludzie to czytają i korzystają* - mówi Stanisław Jędras. I dodał: - *Praca regionalisty przynosi mi wiele satysfakcji.*

Oto, co na temat jego najnowszej książki mówił podczas promocji Krzysztof Taciak z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lesznie.

- *Przebija z niej życzliwy stosunek do ludzi, otaczającego świata, faktów i zdarzeń, w których uczestniczył autor.*

Po prezentacji książki gratulacjom nie było końca, a goście

ustawili się w długiej kolejce po autografy.

„Wspomnienia z życia wielkopolskiego nauczyciela, część 2” są do kupienia u autora. Cena to 10 zł. **(kin)**



Fot. K. Zydorowicz

▲ Kolejka po autografy była długa. Na zdjęciu dr Stanisław Jędras i dr Małgorzata Halec.

Odnowiono grób powstańca

Mieszkaniec Leszna z własnej inicjatywy naprawił zniszczony nagrobek zasłużonego Powstańca Wielkopolskiego majora Kazimierza Gummera. Zrobił to bez rozgłosu, anonimowo.

Stan mogiły pogorszył się nagle. Jeszcze w listopadzie ubiegłego roku płyta nagrobna była jedynie trochę ukruszona na narożniku. W grudniu grób się zapadł. W czasie uroczystości związanych z setną rocznicą wybuchu Powstania Wielkopolskiego był już w bardzo złym stanie.

Kilkanaście dni później mogiła była już odnowiona dzięki inicjatywie jednego z mieszkańców. Nie jest spokrewniony z rodziną. Kazimierz Gummer to major, lekarz weterynarii, pośmiertnie odznaczony Wielkopolskim Krzy-

żem Powstańcym. Żył w latach 1878-1943. Od 1920 roku związany był z Lesznom.

- *Był organizatorem służby weterynaryjnej w Powstaniu Wielkopolskim* - informuje Krzysztof Handke, historyk i regionalista. - *W okresie międzywojennym prowadził w Lesznie prywatną praktykę lekarską. W czasie okupacji znalazł się w Tomaszowie Mazowieckim, gdzie w 1943 roku zmarł.*

W roku 1948 jego szczątki zostały przeniesione do kwatery powstańczej na cmentarzu parafialnym przy ul. Kąkolewskiej. **(kin)**

Jak rozmawiać z numerem alarmowym 112

Od połowy listopada ubiegłego roku połączenia na numer alarmowy policji 997 są automatycznie kierowane na numer alarmowy 112, czyli do Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Poznaniu. Chcąc wezwać policję nie porozmawiamy już bezpośrednio z dyżurnym leszczyńskiej komendy, lecz z dyspozytorem centrum. To wciąż nowość, z którą mogą wiązać się wątpliwości, jak należy zachowywać się w rozmowie z dyspozytorem? Jakich pytań z jego strony należy się spodziewać i jak na nie odpowiadać?

Numer 997 nadal działa i będzie jeszcze funkcjonował przez jakiś czas, co ma być ułatwieniem dla osób przyzwyczajonych do tego numeru. Osoba, która wybrała na telefonie 997, nie słyszy nagranych komunikatów, że taki numer został przełączony do Centrum Powiadomienia Ratunkowego.

- Połączenie z centrum odbywa się tak, jakbyśmy wybrali numer 112 - mówi Marek Skociński, kierownik CPR w Poznaniu. - Zmieniło się więc tylko miejsce odbioru zgłoszenia. Dzięki temu, że informacja od razu trafia do operatorów numeru 112, możliwe jest jednocześnie powiadomienie o zdarzeniu wszystkich potrzebnych służb ratunkowych. Odbywa się to na zasadzie elektronicznego przekazywania tak zwanej formatki zawierającej informacje niezbędne do dojazdu na miejsce zdarzenia i przeprowadzenia ak-

cji ratowniczej. Przelączenie rozmowy do dyżurnego policji możliwe jest tylko w wyjątkowych sytuacjach, gdy np. trzeba bezpośrednio relacjonować policjantowi rozwój wypadków.

Kierownik CPR w Poznaniu tłumaczy, że centra są wyposażone w system lokalizacji osoby dzwoniącej, który pozwala dokładnie wskazać położenie informatora i miejsce wypadku. Uważa, że nie ma różnicy między poprzednim i obecnym funkcjonowaniem połączeń alarmowych związanych z numerem 997. Zaznacza, że dyspozytor numeru 112 filtruje zgłoszenia i przekazuje dalej tylko te, gdzie faktycznie potrzebna jest pomoc. Eliminuje zgłoszenia niezasadne lub fałszywe.

- Jeśli numer 112 obsługiwany przez CPR w Poznaniu, czyli dla całej Wielkopolski jest przeciętny, połączenie jest automatycznie



Fot. J. Witczak

▲ Nadal można telefonować na numer 997, ale takie połączenie nie jest już odbierane w leszczyńskiej komendzie, lecz automatycznie przekierowywane na numer alarmowy 112, do Centrum Powiadomienia Ratunkowego.

przekierowywane do innego, wolnego operatora w kraju - dodaje M. Skociński. - Nie ma różnicy, gdzie zostanie przyjęte zawiadomienie. Operatorów w całej Polsce obowiązują takie same procedury, pracują na takim samym sprzęcie.

Kierownik CPR podkreśla też, że na numer 112 należy telefonować tylko wtedy, gdy konieczne jest wezwanie służb ratunkowych, a więc w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia. Na ten numer nie powinno się zgłaszać np. zerwania linii energetycznych, bo nie jest to informacja dla 112, lecz dla pogotowia energetycznego, które ma numer 991. Jeśli zgłoszenie dotyczy braku prądu, CPR reaguje tylko w przypadku, gdy ktoś ko-

rzysta w domu z respiratora (wyępuje wtedy zagrożenie życia), a nie rozmrażającej się lodówki.

M. Skociński przyznaje, że wielu telefonujących przekomaruje się z dyspozytorem, przerywa im pytania, przeszkadza w rozmowie. Nie trafiają do nich argumenty dotyczące obowiązującej procedury. Czasem takie rozmowy trwają kilka minut, co też blokuje numer alarmowy albo wydłuża wysłanie pomocy, jeśli okaże się, że jest ona potrzebna.

Przypominamy więc, jak należy rozmawiać z dyspozytorem numeru 112, jakie pytania zadaje taka osoba i jakie polecenia należy wykonywać podczas połączenia z CPR:

▶ Przedstaw się. Podaj swoją lokalizację (dokładny adres zdarzenia): województwo, powiat, miasto, wieś, ulicę, osiedle. W razie potrzeby także numer posesji, numer mieszkania, które piętro, czy posesja jest wyposażona w domofon, czy drzwi są otwarte. W razie zagrożenia poza domem, należy podać skrzyżowanie ulic oraz - w razie posiadania takich informacji - np. numer drogi, czy numer przejazdu kolejowego.

▶ Powiedz co się stało, czy chodzi o zasłabnięcie, wypadek drogowy, kradzież, napad, zatrzymanie kradzieży, atak padaczki itp.

▶ Opisz zdarzenie własnymi słowami, tak jak potrafisz.

▶ Odpowiadaj na pytania operatora, aby mógł jak najszybciej skierować twoje zgłoszenie do właściwych służb.

▶ Sam nie rozłączaj rozmowy - to operator kończy rozmowę i się rozłącza.

▶ W czasie zgłoszenia staraj się mówić wyraźnie, jeśli nie musisz, nie krzycz. Wykonuj ściśle polecenia operatora, potwierdzaj otrzymanie poleceń i informuj o ich wykonaniu. J.W.

Kiedy boli, pomoże wibroterapia

Jeżeli standardowe masaże nie pomagają na ból kręgosłupa, albo nie ma już rady na opuchliznę nóg, warto spróbować wibroterapii. Wystarczy poddać się działaniu wibracji, a organizm bez wysiłku będzie wracał do zdrowia.

Gabinet Nowoczesnej Fizjoterapii przy ulicy Raclawickiej w Lesznie oferuje wibroterapię, która jest nowoczesną i bezpieczną metodą leczenia bólu. Mogą z niej korzystać osoby pełnoletnie.

- Przeciwwskazaniami do stosowania terapii wibracją są ciąża i choroba nowotworowa. Natomiast jak najbardziej powinny się jej poddać osoby z dolegliwościami z powodu chorób układu krążenia, mające żyłki, obrzęki, skurcze nóg czy problem z zimnymi stopami. Osoby, które mają przepukliny w kręgosłupie i nie mogą korzystać z masażu wykonywanego przez rehabilitantów, powinny zjawić się u nas. Wibroterapia ma działanie przeciwbólowe. Jest polecana po złamaniach, skręceniach i stłuczeniach. Wskazaniem do jej stosowania są bóle kręgosłupa, stawów biodrowych czy kolanowych. Osoby zagrożone udarem również mogą zapisać się na serię zabiegów - mówi Paulina Rynek-Woźna, kierownik Gabinetu Nowoczesnej Fizjoterapii.

Zakwalifikowanie do terapii poprzedza wywiad z pacjentem.

- Prosimy o przyniesienie dokumentacji medycznej jeśli pacjent ją posiada. Mimo to przed rozpoczęciem terapii musimy poznać historię choroby

i dolegliwości, by na tej podstawie dobrać zabieg - tłumaczy rehabilitantka.

Seria składa się z 8 zabiegów, z których każdy trwa godzinę.

- Pacjent jest poddawany 300 drganiom na minutę. Zabieg jest substytu-

tem ruchu i treningu, ale dla pacjenta jest odczuwalny jako przyjemny. Trzeba jednak zaznaczyć, że jeśli ktoś nie ćwiczy, po pierwszym zabiegu może odczuwać zmęczenie, podobnie jak po wysiłku fizycznym. Można mieć nawet lekkie zakwasy. Z każdym kolejnym zabiegiem pacjent odczuwać będzie przyrost energii, lekkość i najważniejsze, ulgę i zmniejszenie dolegliwości bólowych. Wibracja pobudzi mięśnie, poprawi ukrwienie i dotleni tkanki, w przypadku stawów pobudzi produkcję mazi stawowej - kontynuuje P. Rynek-Woźna.

- Byłem dopiero na jednym zabiegu, a już czuję się lepiej. Mam uczucie lekkości - mówi pan Alfred, który do Gabinetu Nowoczesnej Fizjoterapii zgłosił się z bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

- Mam za sobą siedem zabiegów - mówi inny pacjent. - Po trzech zabiegach zauważyłem efekty, skończyło się drętwienie nóg. Zabiegi są rewelacyjne, rzeczywiście pomagają.

- Po dwóch, trzech zabiegach efekty wibroterapii są odczuwalne dla pa-

cjentów - zapewnia kierownik gabinetu. - Po piątym, szóstym zabiegu nie ma pacjenta, który nie poczułby różnicy na plus, w porównaniu do pierwszej wizyty, gdy trafił do nas z dolegliwościami.

W wibroterapii stosuje się moduły, które są przystosowane do części ciała. Terapia odbywa się w formie siedzącej lub leżącej, w zależności od potrzeb pacjenta.

Wibracje wywołuje siła mechaniczna, która oddziałuje na ciało człowieka. Pobudza i wzmacnia mięśnie, polepsza ukrwienie i dotlenienie, a dzięki temu organizm lepiej funkcjonuje. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ - Terapia odbywa się w formie siedzącej lub leżącej, w zależności od potrzeb pacjenta.

Pacjent może skorzystać z bezpłatnych zabiegów w ramach Programu na Rzecz Rozwoju Wibroterapii. Rejestracja na zabiegi jest telefoniczna: 501-055-777.

Co mężczyzna wiedzieć powinien

W wieku młodzieńczym i dorosłym prostata ma znaczenie dla życia seksualnego mężczyzn. Niestety wraz z przybywaniem lat, rośnie ryzyko, że „odezwie się ona” z powodu poważnej choroby. Dlatego ważne, by panowie mając lat 45 i więcej, profilaktycznie badali prostatę.

PROFILAKTYKA

Mężczyźni uważają, że są z żelaza. Skoro nic ich nie boli, to po co mają chodzić do lekarza.

- W przypadku prostaty badanie wykonuje się per rectum czyli przez kłosek stolcową. Panowie pewno są tym skrępowani i obawiają się, że badanie jest bolesne, a to nieprawda - zapewnia urolog Michał Podfigurny.

Mężczyźni, którzy skończyli 45 lat albo w ich rodzinie były przypadki nowotworu prostaty, obowiązkowo powinni poddać się takiemu badaniu. Pierwszy krok to sprawdzenie PSA czyli antygenu sterczowego.

- Wynik otrzymujemy na podstawie badania krwi. Gdy nie dzieje się nic niepokojącego, poziom białka, a więc glikoproteiny jest niski. W przypadkach chorobowych rośnie. Powodem może być ostry stan zapalny prostaty, który często jest mylony z zapaleniem pęcherza, bo pojawiają się bóle przy oddawaniu moczu i pieczenie, częstomocz czy stan podgorączkowy. Objawy mogą być również grypowe, a jednak za pogorszenie stanu zdrowia odpowiada zapalenie gruczołu krokowego. W ostrych przypadkach może dojść do gorączki, dreszczy, a nawet powstania ropnia. Przyczyną podwyższonego PSA może być również nowotwór - tłumaczy specjalista.

Norma PSA całkowitego wynosi:

między 40. a 49. rokiem życia do 2,5 ng/ml,
między 50. a 59. rokiem życia do 3,5 ng/ml,
między 60. a 69. rokiem życia do 4,5 ng/ml,
między 70. a 79. rokiem życia do 6,5 ng/ml.

Jeżeli wynik badania nie jest niepokojący, kolejne należy wykonywać raz na 2 lata. Jeśli wynik PSA jest podwyższony, badanie musi być powtórzone co najmniej raz na pół roku.

- Rak gruczołu krokowego jest na trzecim miejscu występowania w Polsce. Zapadalność na niego wynosi od 15.000 do 16.000 osób rocznie, z tego połowa umiera, bo choroba została zdiagnozowana zbyt późno i leczenie nie zostało w porę wprowadzone - tłumaczy urolog M. Podfigurny. - A rak prostaty wcześniej wykryty można całkowicie wyleczyć. Obecnie są tak doskonałe techniki operacyjne, w leczeniu stosuje się naświetlania wspomaganie leczeniem hormonalnym, że pacjent może wrócić do zdrowia.

Badanie PSA może zlecić lekarz rodzinny, który również wykona badanie per rectum. Może także skierować pacjenta do urologa.

- Do 25 procent przypadków zda-

rza się, że PSA jest prawidłowe, dopiero badanie per rectum stwierdza zmiany gruczołu krokowego, który jest niejednorodny, twardawy czy guzkowaty. Wówczas lekarz wykonuje biopsję, która rozstrzyga czy zmiany w gruczole są nowotworowe czy innego pochodzenia, na przykład spowodowane zapaleniem. Jest także około 20 procent przypadków, w których jest podwyższone PSA, a jednak dalsze badania niczego niepokojącego nie wykazują. Po dwóch, trzech miesiącach lekarz wykonuje badanie kontrolne i jeśli utrzymuje się podwyższone PSA, wtedy konieczna jest biopsja.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

- Objawy daje łagodny rozrost gruczołu krokowego, bo pojawiają się częstomocz dzienny i nocny, strumień moczu jest przerywany, osłabiony i wąski. Natomiast rak prostaty nie daje żadnych objawów, dopóki nie dojdzie do zatrzymania moczu. Może pojawić się odczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza, ból w czasie oddawania moczu. Zdarza się, że pacjenci leczą się na dolegliwości bólowe kręgosłupa, lekarz rodzinny czy ortopeda kieruje pacjenta na badanie krwi, a wtedy okazuje się, że PSA jest bardzo podwyższone. Rak prostaty daje najczęściej przerzuty do



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Mężczyźni uważają, że są z żelaza. Skoro nic ich nie boli, to po co chodzić do lekarza. Urolog Michał Podfigurny przekonuje jednak, że badania kontrolne są konieczne.

kości, w takich przypadkach PSA jest w granicach 50-60 ng/ml, a nawet powyżej 100 ng/ml. Dlatego istotna jest profilaktyka. Ja sam poddaję się badaniom i zachęcam do nich panów - przekonuje urolog. - Z wiekiem rośnie zagrożenie rakiem prostaty. Najczęściej występuje po 55. roku życia, w wieku powyżej 90 lat praktycznie 70 - 80 procent prostat zmienia się w nowotwór. Obecnie jest wiele metod, które hamują rozwój choroby: operacja, naświetlania albo leczenie hormonalne.

Do leczenia operacyjnego kwalifikowani są pacjenci do 70. roku życia, u których nie ma znacznego zaawansowania nowotworu i nie ma przerzutów. Naświetlania stosuje się u mężczyzn po 70. roku życia, przy zaawansowanym rozroście raka. Lekarze stosują również hormonoterapię.

- Jeśli pacjent miał wykonaną biopsję i posiada wynik histopatologiczny, terapia jest refundowana

przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Terapia hormonalna trwa do końca życia pacjenta, łączy się z wykonywaniem raz na pół roku badań kontrolnych.

GRUPA RYZYKA

W grupie tej są mężczyźni, których bliscy krewni chorowali na raka prostaty.

- W takich przypadkach prawdopodobieństwo zachorowania zwiększa się o 25 procent - dodaje urolog M. Podfigurny.

Szansę na zmniejszenie zachorowania daje dbanie o zdrowie - aktywność fizyczna, ograniczenie spożywania alkoholu, w przypadku palących papierosy całkowite wyeliminowanie nałogu, dieta bogata w warzywa i owoce, ograniczenie spożywania kawy. Nie należy zbyt wiele pić przed snem. Należy unikać przetrzymywania moczu w pęcherzu, starając się oddawać go regularnie.

(jrs)

Warto skorzystać z tych rad

W co powinna być wyposażona domowa apteczka? Na to pytanie odpowiada ratownik medyczny Marcin Gbiorczyk.

W prawidłowo wyposażonej apteczce domowej powinny się być plastry, bandaże, gaza jałowa, nożyczki tempo zakończone, w przypadku osób chorujących na cukrzycę glukometr, żele ratunkowe na oparzenia oraz termometr i lek przeciwgorączkowy.

- Osoby, które stosują jakieś leki, powinny mieć w apteczce lek przeciwgorączkowy, który zaleci im lekarz - wyjaśnia ratownik medyczny Marcin Gbiorczyk. - Jeśli chodzi o przemywanie powierzchniowych płytkich ran, nie będę polecał żadnych preparatów. Najlepiej sprawdzi się czysta woda.

W apteczce można również mieć rękawiczki jednorazowe. - Ktoś się w naszym domu zrani i chcąc mu opatrzyć ranę, dla własnej ochrony, należy to robić w rękawiczkach jednorazowych.

Nie zawsze samemu trzeba dbać o wyposażenie domowej apteczki. M. Gbiorczyk poleca kupienie gotowej.

- Na przykład samochodowej, szczególnie polecam te z normą DIN 13164, która ma określone wyposażenie.

M. Gbiorczyk radzi również w jaki sposób przechowywać leki. Niestety w tej kwestii popełnianych jest wiele błędów.

- W opakowaniu niektóre leki są hermetycznie zamknięte. Niestety wiele osób szykuje je sobie na poszczególne dni, a nawet cały tydzień, umieszczając w specjalnych pudełkach. To prowadzi do tego, że do tego, że leki się utleniają i tracą swoje



Fot. J. Witzak

▲ Marcin Gbiorczyk radzi jak prawidłowo powinna być wyposażona domowa apteczka oraz jak prawidłowo przechowywać leki.

właściwości. Żle, kiedy leki wysypią się z pojemnika i potem nie zawsze zostaną prawidłowo posegregowane. Nie będzie problemu jeśli ktoś zażyje podwójną dawkę magnezu czy witaminy C, gorzej gdy przyjmie podwójną dawkę, na przykład leku przepisanego przez kardiologa.

M. Gbiorczyk zachęca do czytania ulotek dołączonych do lekarstw, w których jest napisane jak prawidłowo je przechowywać.

- Większość powinna być trzymana w miejscach suchych, bez dostępu światła. Leki nieprawidłowo przechowywane, niezgodnie z zaleceniem producenta, mogą być mało skuteczne.

Sięgając po lek z domowej szafki należy się upewnić, że nie stracił daty ważności. M. Gbiorczyk przestrzega również przed samodzielnym dawkowaniem sobie leków.

- Wyjaśnię to na przykładzie antybiotyku. Skoro lekarz go przepisał należy zażywać całą zalecaną dawkę. Nie powinno się przerywać przyjmowania leku, kiedy tylko poczujemy się dobrze. Gdy znów coś zacznie nam dolegać, nie wolno na własną rękę brać tego antybiotyku, tylko dlatego, że zostało kilka tabletek lub łyżek syropu. Najpierw trzeba się skonsultować z lekarzem - dodaje ratownik medyczny M. Gbiorczyk.

(jrs)

Jak nie dać się oszukać fałszywym wnuczkiem

Niedawno w Lesznie kolejna starsza osoba straciła kilkadziesiąt tysięcy złotych dając się podejść oszustom stosującym metodę „na policjanta”. To tylko jeden ze sposobów, jakie wykorzystują przestępcy, aby obłowić się cudzym kosztem. Innym, stosowanym od wielu lat, jest metoda „na wnuczka” lub na innego krewnego. Oszuści w ten sposób żerują na łatowości, ufności i współczuciu seniorów. Piszemy o tym, jakie podstawowe zasady bezpieczeństwa należy zachować, aby nie stać się ofiarą takich lub podobnych przestępstw i nie stracić oszczędności.

Oszustwa metodą „na rodzinę” lub „na policjanta” to najpopularniejsze sposoby wyłudzenia pieniędzy od starszych osób, ale przestępcy wymyślają kolejne, coraz bardziej wyrafinowane. Zawsze jednak wykorzystują łatwość seniorów.

Stosując metodę „na wnuczka” lub innego krewnego upatrzonej ofiary, przestępcy korzystają m.in. ze starych książek telefonicznych. Wybierają abonentów o imionach, które były często nadawane przed laty np. Genowefa, Jadwiga czy Stefania. Oszuści wiedzą, że starsze osoby często wciąż posiadają telefony stacjonarne i dzwonią na takie numery.

Oszust po zatelefonowaniu do starszej osoby (często rozpoznaje ją po barwie głosu) stara się ją wciągnąć w pułapkę. Tak manipuluje rozmową, aby senior sam podał imię swojego wnuczka. Wystarczy, żeby potencjalna ofiara spytała „to ty Mateusz?”. Wtedy oszust już wie, że wnuczek tak ma na imię i tym imieniem posługuje się w dalszej rozmowie. Oszust ma też wytłumaczenie na to, gdyby senior nie rozpoznał głosu wnuka. Zmieniony lub niewyraźny głos tłumaczy tym, że ma chrypkę albo że jest zdenerwowany sytuacją, w której się znalazł.

Główny motyw takiej rozmowy dotyczy np. wypadku spowodowanego przez wnuczka (musi zapłacić za szkody albo „kaucję”, która pozwoli mu uniknąć kłopotów, czy nawet odpowiedzialności kamej), jego poważnej choroby (potrzebuje pieniędzy na operację), długów, czy sytuacji związanej z jakimś wyjątkowo okazjnym zakupem, na który brakuje mu pieniędzy. Historii stanowiących pułapkę może być mnóstwo. Często występuje w nich kolega albo koleżanka wnuka, którzy zgłaszają się do starszej osoby po pieniądze, bo proszący o pomoc z powodu wypadku, choroby, czy innej sytuacji nie może pojąć się osobiście.

- Jeśli ktoś telefonuje do nas w takiej sprawie, należy przede wszystkim upewnić się, czy faktycznie rozmawiamy z wnukiem lub inną bliską nam osobą - mówi Monika Żymelka, rzeczniczka leszczyńskiej policji.

Dla zachowania ostrożności należy przerwać rozmowę i skontaktować się z innym krewnym, np. rodzicem wnuka, aby spytać, czy rzeczywiście doszło do wypadku lub innej sytuacji, o której przed chwilą słyszeliśmy. Jeśli posiadamy numer telefonu wnuka, można też po prostu powiedzieć osobie z drugiej strony słuchawki, że od-

zwonimy na ten numer. Jeszcze innym sposobem jest zadanie osobie zapewniającej, że jest naszym wnukiem pytania o jakiś szczegół, który znajdzie tylko prawdziwy wnuk, np. o adres jego zamieszkania, czy wiek.

Druga, najczęstsza stosowana metoda, czyli „na policjanta” polega na tym, że telefonująca do nas osoba podaje się za śledczego prowadzącego np. sprawę wypadku samochodowego spowodowanego przez wnuka lub inną bliską nam osobę, bądź też za tropiącego szajkę przestępców posługujących się właśnie metodą „na wnuka”.

Oszust podający się za policjanta wprawia seniorowi, że prowadzi działania dotyczące ujęcia przestępcy, swego rodzaju tajną operację - dodaje M. Żymelka. - Mówi, że jako śledczy wie, iż za chwilę do seniora zadzwoni oszust, który będzie chciał wyłudzić pieniądze. Prosi starszą osobę, aby przekazała oszustomi kwotę, jakiej zażąda, a policja dzięki temu będzie mogła go zatrzymać na gorącym uczynku.

Ale jest także inna wersja, w której po pieniądze zgłasza się sam „policjant”. Takie historie mają miejsce, gdy do seniora telefonuje oszust podający się za funkcjonariusza, informując, że osoba bliska seniorowi spowodowała poważny wypadek drogowy (np. ze skutkiem śmiertelnym) i że dla załatwienia dochodzenia z korzyścią dla sprawy (wypuszczenia z aresztu, złagodzenia kary) albo nawet dla zatuszowania sprawy potrzebne są pieniądze. Wtedy po gotówkę zgłasza się inny, także fałszywy policjant.

Niestety, nadal są starzy ludzie, którzy dają się nabierać na zmyślone historie i tracą oszczędności, niekiedy całego życia. Dzieje się tak, bo oszuści omamią swoje ofiary obietnicami, które „łapią za serce”, czyli dotyczącymi np. śmierci członka rodziny, wypadku, choroby, czy nawet porwania. Rozmowę prowadzi-



w taki sposób, aby nie dać odbiorcy chwili do namysłu. Dlatego ofiarami oszustów padają z reguły osoby starsze ulegające presji czasu, którą wymuszają przestępcy podając się za najbliższych w nagłej potrzebie lub za policjantów. Prosimy więc seniorów, aby kierowali się wyobraźnią, ostrożnością, a nawet podejrzliwością, bo to może ich uchronić przed wyłudzeniem pieniędzy.

Policja apeluje, żeby nigdy nie przekazywać pieniędzy osobom, których się nie zna. Nie mówić nikomu, ile oszczędności posiada się w domu lub w banku. Warto też wiedzieć, że policja nigdy nie telefonuje do nikogo w temacie prowadzonych dochodzeń, ani tym bardziej nie domaga się pieniędzy na załatwienie takich spraw. Policja apeluje do młodszych członków rodzin (np. właśnie wnuków), aby przestrzegali seniorów przed takimi oszustwami. W razie jakichkolwiek podejrzeń podczas telefonicznej rozmowy z osobą podającą się za wnuka, czy za policjanta, należy przerwać połączenie i zadzwonić na numer alarmowy 997 lub 112.

Połączenie na ten pierwszy nu-

mer jest automatycznie przenieszone na 112, czyli do Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Poznaniu, ale w razie sytuacji wymagającej natychmiastowej interwencji policji, można poprosić dyspozytora centrum o przełączenie rozmowy do komendy. Dyspozytor może jednak sam ocenić, czy konieczne jest przełączenie rozmowy na policję, czy też zebranie informacji przez niego samego i przekazanie ich policji. Należy wtedy wszystko dokładnie opowiedzieć dyspozytorowi i odpowiadać na jego pytania.



Niedawno w Lesznie ofiarą oszustwa „na policjanta” była 65-letnia mieszkanka miasta, która straciła ponad 60.000 zł. Uwierzyła fałszywej policjantce, która do niej zatelefonowała, że jej córka spowodowała śmiertelny wypadek. Poszła do banku i wypłaciła oszczędności, przekazując je mężczyźnie, który zgłosił się po pieniądze i też miał być policjantem.

J.W.



Fot. (3x) K. Zydorowicz

▲ Oszuści posługujący się metodą „na wnuczka” muszą się mieć na baczności. W styczniu zmasowaną akcją przeciwko nim zorganizowali w Lesznie uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 i policjanci. Wspólnie przestrzegali seniorów przed oszustami posługującymi się metodą „na wnuczka”.

Jestem człowiekiem spełnionym

Antoni Wierciński przez osiemnaście lat był przewodniczącym leszczyńskiego Oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. W ubiegłym roku podjął decyzję o rezygnacji z funkcji. Mówi: - Czas mierzyć zamiary podług sił.

- Do związku wstąpiłem w styczniu 1999 roku, krótko po przejściu na wcześniejszą emeryturę w zawodzie nauczyciela. Nie chciałem gnuśnieć w domu. Nie zamierzałem zakładać bamboszy, siadać w fotelu i tylko gapić się w telewizor - przy kawie w Bibliotece Ratuszowej opowiada Antoni Wierciński. - Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów mieścił się przy ulicy Mickiewicza 4, dzisiaj jest tam Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa. Wszedłem do pokoju, który nazwałbym gołębnikiem. W ciasnoci siedziały cztery osoby. Wśród nich była Lucyna Boniakowa, która zajmowała się przyjmowaniem nowych członków i opłat. Był też skarbnik Teodor Więcek. Kiedy przyszedłem do związku po raz pierwszy, zapłaciłem wpisowe i od razu z grubej rury wypaliłem, że jestem przewodnikiem PTTK na Szlak Piastowski i oferuję siebie do bezpłatnego pilotowania wycieczek. Zainteresował się tym pan Teodor; zanotował mój numer telefonu i w lutym się do mnie odezwał. Spotkaliśmy się i w trakcie rozmowy zaproponował mi funkcję sekretarza związku.

Antoni Wierciński miał 52 lata.
- Byłem wtedy piękny i młody, teraz zostało mi tylko to pierwsze. Wycieczki zaczął oprowadzać w lipcu. Kilka miesięcy później, w grudniu 2000 roku został przewodniczącym związku, zastępując na tym stanowisku Ryszarda Grabarczyka. To były czasy, gdy organi-

zacja liczyła ponad 3000 członków, miała 19 kół, w tym 6 z gminy Przemęt, które w 2004 roku, w związku z reorganizacją województw, odłączyły się od Leszna.

- Członkami byli ludzie na emeryturze albo rencie, którzy szukali towarzystwa rówieśników, chcieli spotkań klubowych czy wieczorków tanecznych.

Za sprawą przewodniczącego A. Wiercińskiego zwiększyła się liczba wycieczek turystycznych po Polsce, z czasem „paleta” wyjazdów powiększyła się o wyprawy zagraniczne.

- Zaczynaliśmy od Pragi, byliśmy między innymi w Wilnie i Lwowie. W 2013 roku zwiedziliśmy kraje nadbałtyckie. Staraliśmy się robić wycieczki jak najtaniej. Szukaliśmy biur podróży, z którymi można się było korzystnie dogadać.

Wśród wycieczek krajowych popularne były wyjazdy do Zakopanego i w Bieszczady.

- Pamiętam, że podczas wędrowki na Małą Rawkę, z 40 osób na szczyt doszło tylko 21. Bo jedyną przeszkodą było to, że ciągle slišmy pod górę - śmiejąc się wspomina pan Antoni.

Polskiemu Związkowi Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Lesznie udało się zintegrować członków organizacji. Robiono to na różne sposoby. Były pikniki na lotnisku i koncerty w Hali Trapez, które zapiełniały obiekt o ostatniego miejsca.

- Przy koncertach dobrze się współpracowało z Miejskim Ośrodkiem Kultury, szczególnie panią Anetą Plutą. Obsługa nagłośnienia zawsze wiedziała co i jak. Z naszej związkowej strony każdy miał jakieś zadanie, jeden odpowiadał za sprawę porządkową, inny za rozprawdanie bezpłatnych zaproszeń.

Przewodniczącemu zależało na organizowaniu grup nieformalnych, opartych na zainteresowaniach, co się udało zrobić. Jest chociażby około siedemdziesięciu pań, które uczestniczą w zajęciach w sali gimnastycznej i na pływalni.

- Są ze sobą związane, żartobliwie powiem, jedna o drugiej prawie wszystko wie. Jeśli w czymś uczestniczy jedna, za nią pójdzie kolejnych piętnaście. To jest bardzo fajne. Jedyny problem z grupami nieformalnymi był taki, że na wycieczkach panie chciały mieć pokoje blisko siebie. Mówiły do mnie: „Jak pan nie może tego załatwić, to nic, ale jakby można było...”.

Bywało nerwowo, ale po latach wspomnienia już tylko bawią.

- Jadąc na wycieczkę, w autokarze miałem zasadę, że prosiłem, by każdy zapamiętał, w którym miejscu siedzi i kogo ma za sąsiada. Odczytywałem listę obecności, ale dla wygody nie robiłem tego na każdym postoju. Pytałem tylko czy wszyscy są. Pamiętam, że na jednym z takich wyjazdów, kiedy dojechaliśmy do Elbląga, okazało się, że nie ma



Fot. archiwum

▲ Antoni Wierciński odszedł z PZERiI jako człowiek spełniony. Z uśmiechem patrzy wstecz i w przód.

jednej z pań. Zaczęły się poszukiwania. Przeszedłem po wszystkich pokojach i nic. W autokarze nie było jej bagażu. Zrobiłem rachunek sumienia - zwiedziliśmy Toruń, Malbork, może pani została gdzieś prodroż? W końcu okazało się, że w ogóle nie wyjechała z Leszna. Żle się czuła i nawet nie pojawiła się w punkcie zbiórki. A przecież dwukrotnie wyczytywałem jej nazwisko i za każdym razem słyszałem, że jest. Ktoś po prostu zgłaszał jej obecność.

W organizacji działano zgodnie z hasłem: słaby emeryt pomaga słabszemu.

- Na wycieczkach tempo zwiedzania nadawał najwolniejszy. Jeśli komuś coś się stało, nigdy nie zostawialiśmy człowieka w potrzebie. Po latach mogę powiedzieć, że najcenniejsza była wdzięczność ludzi. Gdy kończyła się wycieczka albo koncert,

a ktoś podchodził i ścisnął mi rękę, mówiąc, że dziękuję za wrażenia, to było najlepszą nagrodą.

Po 18 lat bycia przewodniczącym A. Wierciński zdecydował się na rezygnację z funkcji.

- Decyzja nie była łatwa, ale życie nauczyło mnie tłumaczyć trudności. Odchodziłem z różnych stanowisk i w różny sposób. Jestem spełnionym człowiekiem, co zamierzałem, to mi się spełniło. Mój pogląd na zastosowanie w życiu romantycznego hasła z „Pieśni filaretów” Adama Mickiewicza brzmi: mierz siły na zamiary; nie zamiar podług sił. Nie potrafiąc działać na pół gwizdka i mając świadomość, że nie jest tak jak dawniej, postanowiłem złożyć rezygnację. Zostawiłem związek w dobrych rękach. Lech Walczak jest młody i pełen energii.

(jrs)

Ta współpraca się opłaca

Jak wygląda współpraca międzypokoleniowa i co daje mieszkańcom Leszna, i tym małym, i tym starszym? Można przekonać się w przedszkolach, gdzie systematycznie bywają słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Niedawno odwiedzili Przedszkole Miejskie nr 10, które zaprosiło seniorów z okazji Dni Babci i Dziadka. Było piękne przedstawienie, poczęstunek, dużo emocji i wspomnień.

- Polecały mi lzy - mówiła jedna ze słuchaczek UTW.

- Wzruszyliśmy się czując, ile to jest emocji dzieci i naszych - wtórowały inne panie.

Na widowni były m. in. panie, które występują na scenie w sekcji teatralnej UTW. Nie szczędziły komplementów.

- Dzieciaki są bardzo uzdolnione. Kiedy tu przychodzimy, fascynują nas nie tylko piękne scenariusze i choreografia przygotowana przez nauczycielki, ale i dzieci, które mają tyle

wdzięku. Zawsze dostrzegamy, że są perelki wśród nich. Od razu widać, że to jest naturalny talent - komentowała Irena Miler.

Współpraca działa także w drugą stronę. Słuchacze UTW przychodzą do przedszkoli wystawiać przedstawienia i czytać bajki. Prowadzą zajęcia ekologiczne, z aerobiku, uczą rodzinnej gry w boule, organizują warsztaty rękodzielnicze, razem z dziećmi bawią się w podchody, sadzą drzewa i kwiaty.

- Mamy poszerzony plan w zakresie działalności ekologiczno-przyrodniczej. Wykorzystujemy zasób wiedzy i doświadczenia seniorów - informuje Beata Majewska, dyrektorka PM nr 10. - Współpraca międzypokoleniowa uczy dzieci

szacunku do osób starszych, starsi mają okazję odbierać tę naturalną radość, którą mają dzieci. Jesteśmy zadowoleni, że udało nam się wejść w krąg przedszkoli, które współpracują z UTW.

Zaangażowane we współpracę z seniorami są Przedszkola Miejskie nr 11 i 18.



Fot. K. Zydorowicz

▲ Goście z UTW z grupą Motylki z Przedszkola Miejskiego nr 10.

Aleksander Świągół, były nadleśniczy Nadleśnictwa Karcza Bórowa wspomina, jak pewnego razu pakował rzeczy po zajęciach ekologicznych z dziećmi.

- Byłem pochylony nad stolikiem i w tym momencie kilkoro dzieci rzuciło się na mnie „na niedowiedzia”, żeby mi podziękować i wręczyć laurkę. Koleżanka robiąc zdjęcie uchwyciła ten moment. To najfajniejsze zdjęcie ze współpracy z przedszkolami, bo było autentyczne i szczere.

- Jakie mądre pytania dzieci zadają, jakby takie wykłady to była ich codzienność - podkreśla Alina Wiertelak, która koordynuje współpracę UTW z przedszkolami.

Krystyna Świągół wspominała: - Moja niepełna 11-letnia wnuczka zapytała mnie kiedyś: „Babcuni, czy coś byś zmieniła w swoim życiu?”. Odpowiedziałem, że nie. „A czy nie miałaś jakiś przykrych zdarzeń w życiu?”. „Miałam, ale okazało się, że one były nieważne”.

Zachęcamy seniorów do rozmów o życiu z dziećmi. Nieraz będziecie zaskoczeni ich wrażliwością i mądrością.

(kin)

Restauracja Trasowa

to też historia rodziny

U zbiegu leszczyńskich ulic Gronowskiej i Poznańskiej, w sąsiedztwie Ronda Gronowo, stoi piętrowy budynek z wysokim kominem w tle. Mieści się w nim między innymi Restauracja Trasowa, niewątpliwie jedna z najstarszych w regionie.

Restauracja w tym miejscu, z małymi przerwami, działa od połowy XIX wieku. Nieruchomość należy od ponad 80 lat do rodziny Urbaniak.

- Kiedy się urodziłem w 1934 roku, moi dziadkowie Tomasz Malepszy i Stanisław Urbaniak, postanowili kupić moim rodzicom, Władysławowi i Agnieszce z domu Malepsza, opuszczoną posiadłość po bankructwie Trojanku - opowiada nestor rodziny, 85-letni Kazimierz Urbaniak.

- Była w Gronowie, przy drodze Leszno-Poznań. Wtedy dziadek Malepszy, który był soltysem w Gronowie i prowadził restaurację stwierdził, że dwie restauracje w jednej wsi to za dużo i swoją zamknął, przeznaczając ją na przedszkole. Z dzieciństwa pamiętam, że restauracja była dużo większa od tej obecnej. Od strony wsi była scena, a sala taneczna mogła pomieścić 100 par. Wokół parkietu było podwyższenie, na którym stały stoliki. Wejście do restauracji było od strony drogi na Poznań, a ubikacje, zgodnie z ówczesnymi przepisami, znajdowały się na podwórzu.

W okresie międzywojennym, w Gronowie, Polacy stanowili mniejszość. Było 17 gospodarstw niemiec-

kich i tylko 5 polskich.

- Z opowiadań ojca wiem, że restauracja była nie tylko lokalem gastronomicznym, ale też miejscem zebrań i hucznych zabaw organizowanych przez Związek Młodzieży Wici, Ochotniczą Straż Pożarną, przed szkołą. Tutaj też było zakończenie obchodów 3 Maja. Co roku z tej okazji przez wieś, od zabudowań Marcjanny i Tomasza Malepszych do restauracji, przechodził pochód. Brali w nim udział nie tylko mieszkańcy wsi, ale również reprezentacja wojska z leszczyńskich koszar. Po pochodzie w restauracji odbywała się zabawa dożynkowa.

W okresie postu, sztuki w restauracji wystawiał teatr wiejski. Widzów nie brakowało.

W restauracji była jeszcze mała salka, w której leszczyńscy przemysłowcy prowadzili rozmowy o interesach. Właściciel rzeźni uzgadniał z rolnikami terminy dostawy żywności, a właściciel leszczyńskiego młyna Emil Schneider odbiór zboża na przemiał. Przy okazji serwowali so-

► Rok 1937. Władysław Urbaniak przed swoją restauracją.

bie specjalność zakładu - flaki, golonkę i piwo grodziskie.

Dobrze prosperujący interes Urbaniaków przerwał wybuch drugiej wojny światowej. Lokal, sklep i zakład ceramiczny przejęli okupanci, a rodzina została wysiedlona. Pod swój dach Urbaniaków przyjęła rodzina Malepszych. W okresie wojny działała tylko mała restauracja od strony ulicy.

- W czasie wojny w sali tanecznej i zakładzie ceramicznym produkowa-



no części do samolotów. W mieście ludzie mieli prąd stały, Niemcy żeby uruchomić produkcję podciągnęli z Głogowa specjalną linię prądu zmiennego. Kiedy wojna się skończyła, „Ruski” wszystkie maszyny wywieźli. Tylko jedną do cięcia blachy - za dużą i za ciężką, zostawili. Później trafiła do leszczyńskiej fabryki szpilek - wspomina pan Kazimierz.

Koniec wojny oznaczał odzyskanie restauracji przez prawowitych właścicieli.

- W restauracji znowu odbywały się zabawy, między innymi Leszczyńskiego Klubu Motorowego z okazji zakończenia rajdu Pogoń za lisem. Po alkohol jeździłem z ojcem do restauracji Kubiaka, która znajdowała się w budynku Pod Filarami na leszczyńskim Rynku. Alkohol zabieraliśmy w kanach, dopiero potem był rozlewany do butelek.

W 1949 roku, zakład ceramiczny i lokal restauracyjny zostały upaństwowione. W tym okresie, we własnym domu, rodzina miała dla siebie tylko jeden pokój z kuchnią.

W 1956 roku ponownie wszystko wróciło do Urbaniaków. Po remoncie uruchomiono restaurację, sklep i zakład ceramiczny.

- Pamiętam taki obrazek, kiedy co roku z Górki Duchownej wracała pielgrzymka i przed naszą restauracją gospodarze wystawiali kany z chłodną maślanką, którą częstowali strudzonych pielgrzymów.

W 1962 roku, na mocy dekretu państwowego, znowu wszystko upaństwowiono. Wtedy lokal przeszedł we władanie Gminnej Spół-

dzielni. Różne były jego dalsze losy. Służył jako miejsce zebrań, a przez pewien okres, jako spichlerz zbożowy. Kiedy uruchomiono restaurację, nadano jej nazwę Trasowa.

W 1977 roku Gronowo zostało włączone w granice Leszna, a w 1988 roku nieruchomość wróciła w ręce prawowitych właścicieli. Kazimierz Urbaniak restaurację przejął na córki Mariolę i Annę.

- Byliśmy bardzo młode, brakowało nam doświadczenia w prowadzeniu restauracji, dlatego na dwa lata lokal został wydzierżawiony. Niestety najemca nastawił się tylko na zyski i w krótkim czasie restauracja zyskała opinię speluny, do której wpadał się na piwo i wódkę. W 1990 roku podjęliśmy decyzję, że poprowadzimy restaurację wspólnie z siostrą. Po gruntownym remoncie, część lokalu przeznaczaliśmy na sklep, ale ten pomysł nie sprawdził się. Był kolejny remont i otwarcie restauracji z salą i dużym zapleczem. W części, gdzie dawniej była scena, siostra Ilona otworzyła zakład fryzjersko-kosmetyczny. Organizujemy imprezy rodzinne i zabawy, a w jadłospisie mamy dania ze zdrowej żywności bez konserwantów. Obecnie znaczna część naszej działalności to catering - mówi pani Anna.

- Na ścianie przy wejściu jest mała galeria zdjęć obrazujących historię lokalu. Lubię zatrzymać się przy niej, a patrząc na fotografie przenoszę się myślami do dawnych czasów, gdy nie było telewizji i smartfonów, a ludzie byli wobec siebie bardziej życzliwi i częściej się uśmiechali - dodaje Kazimierz Urbaniak. Edward Baldys



Fot. archiwum

▲ Sala restauracyjna z początku XX wieku z widokiem na scenę.



▲ Restauracja Trasowa współcześnie.

▲ Od lewej Mariola Tomczak, Kazimierz Urbaniak i Anna Urbaniak.

Fot. (2x) E. Baldys

Historia bazyliki



Tym artykułem rozpoczynamy prezentację kościołów i parafii Leszna. Zaczynamy od historii Bazyliki Mniejszej i parafii pod wezwaniem św. Mikołaja.

Pierwszy kościół zbudowano w mieście w XIV wieku. Powstała wspólnota parafialna. Wiemy, że kolejny, mурowany już budynek wzniesiony był w 1510 roku w stylu gotyckim, a jego patronami byli św. Mikołaj i Najświętsza Maria Panna.

Po likwidacji parafii katolickiej, kościół, decyzją Rafała Leszczyńskiego, przeszedł w 1550 roku we władanie Braci Czeskich, którzy przybyli do miasta w roku 1548, tuż po uzyskaniu przez Leszno praw miejskich. W ten sposób nieliczni katolicy leszczyńscy zostali pozbawieni świątyni prawie do połowy XVII wieku. Wtedy to ufundowano dla nich, przy obecnej ul. Bolesława Chrobrego, kościół pod wezwaniem św. Ducha i św. Barbary. Ten kościół jednak oraz inne świątynie Leszna, należące do innych wyznań, spłonęły podczas

wielkiego pożaru miasta w 1656. Zrujnowany kościół św. Mikołaja oddano katolikom w 1669 roku. Miasto zobowiązało się go odbudować, ale to zobowiązanie pozostało jedynie na papierze, bo władzę w mieście przez wiele lat sprawowali innowiercy.

Wreszcie w latach 1682-1687 przystąpiono do odbudowy kościoła. Było to możliwe dzięki zaangażowaniu Bogusława Leszczyńskiego, współwłaściciela Leszna. Po jego śmierci w 1691 roku budowę kościoła kontynuował jego syn Rafał Leszczyński i wnuk Stanisław Leszczyński, późniejszy król Polski.

Przyjmuje się, że autorem projektu kościoła i zarazem kierownikiem prac budowlanych był Szwajcar Jan Catenazzi. Dwu-wieżowy, orientowany (wschód - zachód) i otynkowany kościół był ukończony w 1695 roku. Zbu-

▲Ksiądz Jan Majchrzak, wieloletni proboszcz parafii pod wezwaniem św. Mikołaja w tym roku przejście na emeryturę.

Fot. (2x) E. Baldys

▲Bazylika Mniejsza - jeden z najpiękniejszych kościołów w Lesznie.

dowany został na planie prostokąta, a jego środkowa część była wyniesiona i ozdobiona oknami o kształcie poziomych owali. Elewacja zachodnia była trójdzielna o dwóch kondygnacjach, a całość ujęta została trzypiętrowymi wieżami. Kościół otrzymał bogaty, wysokiej klasy wystrój sztukatorski. Nagrobki Bogusława i Rafała Leszczyńskich uchodzą za najlepsze w Wielkopolsce.

Kościół został poważnie uszkodzony przez pożar miasta w 1707 roku. Spłonęły dachy i wieże, wewnątrz jednak szczęśliwie ocalało. Około 1744 roku zbudowano nowy ołtarz główny, a jego budowniczym był Jan Adam Stier z Rydzyny. Ołtarz ten wykonany został ze stiuku, a ozdobiły go kolumny, rzeźby aniołów i herby Sułkowskich. Centralną jego część zajmował obraz Trójcy Świętej z Matką Boską.

W kościele znajdowało się także dziesięć ołtarzy bocznych, sześć w kaplicach i cztery na filarach nawy głównej. Ołtarze, pochodzące częściowo z XVII wieku były bogato zdobione. Nazwiska ich twórców na ogół nie są znane.

W 1790 roku kolejny wielki pożar miasta zniszczył dach i helmy wież. Ocalało wnętrze kościoła i dlatego odbudowa nie trwała długo. W 1891 roku ówczesny proboszcz ks. Józef Tasch zlecił rozbudowę świątyni. Tego zadania podjął się niemiecki architekt Guldenfening z Paderborn, który przygotował projekt rozbudowy w stylu neobarokowym. Jego plan zrealizowano w latach 1905 - 1918 dzięki wsparciu licznych i hojnych darczyńców z Leszna i zagranicą. Od wschodu dobudowano do kościoła m. in. piątę przęsło i prezbiterium z dwoma zakry-

stiami. W 1911 roku założono w kościele instalację elektryczną, a w rok później pojawiły się nowe organy.

Podczas drugiej wojny światowej świątynia nie odniosła praktycznie żadnych uszkodzeń. Niemcy rozebrali jedynie mur otaczający z trzech stron teren kościelny i grootę matki Boskiej z Lourdes.

Dalsze dzieje kościoła św. Mikołaja czyli Bazyliki Mniejszej oraz więcej informacji o samej parafii przedstawię w następnym artykule z tego cyklu.

•••

W przygotowaniu artykułu korzystałem z prac: „Dzieje parafii św. Mikołaja w Lesznie - praca zbiorowa” oraz „Kościoły Leszna” - Aleksandra Piwonina.

Tadeusz Kwapisz

KWIATEK DLA EWY

Wracam do wspomnień związanych z obchodami Dnia Kobiet. Panie na pewno pamiętają, jak w prezencie dostawały popularne goździki, paczkę kawy albo rajstopy.

Międzynarodowy Dzień Kobiet wywodzi się z ruchów robotniczych w Ameryce Północnej i Europie. W 1910 roku Międzynarodówka Socjalistyczna w Kopenhadze ustanowiła 8 marca Dniem Kobiet, który służyć miał krzewieniu na świecie idei praw kobiet.

W Rumunii święto jest łączone z Dniem Matki. Panie są zapraszane na uroczysty obiad lub przyjęcia „tylko dla pań”. We Włoszech kobiety są obdarowywane gałkami akacji srebrzystej. W Polsce z okazji święta, panie dostają od panów kwiaty i upominki.

Jeśli cofnąć się o kilkadziesiąt lat wstecz, w naszym kraju święto zaczęto obchodzić w latach 60-tych. Popularne hasło „Kwiatek dla Ewy” sprawiło, że 8 marca przed kwaciarniami ustawiały się kolejki panów,

którzy chcieli obdarować swoje damy kwiatami.

Święto kobiet chętnie obchodzono w leszczyńskich zakładach pracy. Najwięcej pań zatrudnionych było w Spółdzielni Krawieckiej Leszczyńnianka, Intermodzie,

Rywalu i popularnych Okuciach czyli Metalplacie. W tej firmie, w latach 80. i 90. prowadziłem klub zakładowy Plastuś.

W Okuciach, w Dniu Kobiet z zakładowego radiowęzła puszczane były przeboje dedykowane



Fot. E. Baldys

♥ - Często na akademiach w Metalplacie wspierał mnie Zenon Baliński, prowadząc na scenie różne konkursy dla pań.



Fot. E. Baldys

♥ Na jednym z koncertów w Metalplacie wystąpiła kapela Walomany z Góry, która na festiwalu piosenki w Opolu zdobyła nagrodę publiczności.

żeńskej części załogi. Organizowano uroczyste spotkanie połączone z koncertem. Panie z pierwszej zmiany na ich stanowiskach pracy odwiedzała dyrektor, przewodniczący Rady Zakładowej i sekretarz POP. Wręczali kwiatki - najczęściej goździki, czasami paczkę kawy lub rajstopy. Za darczyńcami szła pracownica księgowości z listą, na której panie musiały pokwitować odbiór prezentów. Na zmianach drugiej i trzeciej, kwiatek lub upominek wręczał brygadista albo mistrz zmianowy.

W tym dniu „żniwa” mieli Leszczyńscy Satyrycy, u których występowałem. Przemieszczając się samochodem z jednej imprezy na drugą, często jechaliśmy w kostiumach scenicznych. Kiedyś patrol policji próbował zatrzymać nasze auto w Kąkolewie. Siedzący z przodu w milicyjnym mundurze Janusz Kaźmierczak - popularny Frusiu, krzyknął przez otwarte okno „Eskorta” i pojechaliśmy dalej, zostawiając przy drodze salutującego posterunkowego. Edward Baldys

Nie usiedzi na miejscu

Po przejściu na emeryturę w życiu Iwony Waligórskiej nie ma czasu na nudę. Poświęca go swoim pasjom: fotografuje, maluje obrazy, uprawia sport i chętnie spotyka się znajomymi. - Nie mogę powiedzieć, że przepuszczam czas przez palce - zapewnia z uśmiechem.

Pani Iwona pojawiła się na werniszu sekcji fotograficznej Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku. Kilka zdjęć jej autorstwa było na wystawie poświęconej zabytkowej architekturze Leszna i okolic. Po chwili rozmowy, zgodziła się opowiedzieć co nieco o sobie, a przede wszystkim o pasjach, które realizuje od półtora roku.

- Zgadza się z osobami, które mówią, że gdy przechodzi się na emeryturę to wciąż brakuje czasu - uzasadnia I. Waligórska opierając się na własnych doświadczeniach. - Koleżanki, które jeszcze pracują, śmieją się, że kiedy chcemy umówić się na kawę, to ja muszę spojrzeć w kalendarz i sprawdzić wolny termin, a one dostosowują się do mnie.

Kiedy pani Iwona przeszła na emeryturę znajoma powiedziała jej o Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku i zachęciła ją do zapisania się do sekcji malarskiej.

- Malowanie obrazów od dawna było marzeniem, na zrealizowanie którego nigdy nie starczało mi czasu.

Zajęcia w sekcji malarskiej prowadzi Włodzimierz Pietrzyk. Pani Iwona podkreśla, że to niezwykle kulturalny i taktowny mężczyzna, z bardzo dużą wiedzą teoretyczną i praktyczną. Dodaje, że to nie lada wyzwanie, prowadzić zajęcia z 17-stoma kobietami.

- Włodzimierz Pietrzyk uczy nas patrzeć.

Oczywiście malowanie wymaga techniki.

- Trzeba wyćwiczyć rękę metodą prób i błędów, przede wszystkim slu-

chając wskazówek instruktora, który widzi dosłownie każdy szczegół. Nieraz malując, wydawało mi się, że wszystko jest w porządku, a jednak Włodek dostrzegł błąd, który mimo, że był oczywisty, zauważyłam dopiero patrząc na obraz „jego oczami”.

Pierwsze próby malarskie pani Iwona traktowała „zabawowo”.

- Krótko po tym jak zasilłam szeregi sekcji pojechaliśmy na plener do

mi słuchanie wskazówek instruktora oraz podpatrywanie bardziej doświadczonych koleżanek z sekcji. Dodam, że nasza grupa jest niezwykle pozytywna i życzliwa. Nie ma osoby, która by nie pomogła, nie odpowiedziała, nie doradziła. To są drobiazgi, które w całości dają dużą wiedzę.

Drugą pasją p. Iwony, realizowaną w UTW jest fotografia.

- Z mężem bardzo lubimy podróże



Rydziny. Wtedy poczułam stres. Włodek ustawił między innymi samowar, który miałem rysować, a ja nie wiedziałam, z której strony mam usiąść, by sobie z tym poradzić.

Po półtora roku I. Waligórska oswoiła się ze sztalugą.

- Na początku nie wiedziałam nawet od czego rozpocząć malowanie obrazu. Teraz mam w głowie plan i do dzieła. Na pewno w dużej mierze pomaga

wać i z każdej naszej wyprawy przywiozimy sporo zdjęć, z których robię foto-książki. Bo wiele rzeczy z pamięci ucieka, a zdjęcia zostają i miło oglądając je powspominać miejsca i ludzi.

Zajęcia w sekcji fotograficznej, prowadzonej przez Ryszarda Cienkiego zmieniły w pani Iwonie sposób patrzenia na świat.

- Kiedy robię zdjęcia dostrzegam szczegóły. To dzięki Ryszardowi, który



Fot. I. Waligórska
▲ Malowanie obrazów było marzeniem, które pani Iwona zrealizowała po przejściu na emeryturę.

Fot. archiwum
◀ Iwona Waligórska zapewnia, że nie przepuszcza czasu przez palce.

na zajęciach zwraca naszą uwagę na rzeczy, których wcześniej nie widzieliśmy oraz na niebagatelną rolę światła. Jego wskazówki zmieniły moje podejście do pracy z aparatem fotograficznym. Z ostatniej wyprawy, prócz „normalnych” zdjęć typu widoki, przyroda, zabytki, przywiozłam dużo ujęć ludzi, z czego powstał ciekawy zbiór postaci w różnych sytuacjach. Zainspirowały mnie do tego zajęcia, na których ostat-

nio skupiamy się właśnie na portrecie.

Pani Iwona dodaje, że jest osobą aktywną, która nie usiedzi na miejscu. Poza zajęciami w sekcjach, lubi sportowy ruch, a jako nauczycielka wychowania fizycznego, można powiedzieć ma go we krwi. Jeszcze do niedawna regularnie grała w tenisa, zimą chętnie szusuje po narciarskich stokach. W Stowarzyszeniu UTW jest w grupie chodzących z kijkami. (jrs)

1 proc. zostaw w Lesznie

Trwa okres rozliczania się podatników w fiskusie. To także czas, kiedy mogą oni wesprzeć organizacje pożytku publicznego, przekazując na ich rzecz 1 proc. podatku.

Obywatel ma prawo decydować, co stanie się z 1 proc. jego podatku dochodowego. Może wskazać konkretny cel. Deklaracja nie jest oczywiście obowiązkowa. Warto jednak pamiętać, że przekazując 1 proc. podatku dochodowego można zdziałać wiele dobrego.

- Nie ma obaw, że państwo przywłaszczy sobie pieniądze, chociaż stykamy się z takimi obawami, szczególnie w grupie senioralnej. Mają wątpliwości czy 1 proc. podatku rzeczywiście zostanie spożytkowany na cel, który wskazali. Proszę się nie obawiać. Szczęśliwie Urząd Skarbowy jest zobowiązany do przygotowania dokładnych sprawozdań dla Ministerstwa Finansów. Urzędowi Miasta w Lesznie również przekazujemy informacje o tym, jakie kwoty otrzymały organizacje pożytku publicznego z naszego terenu - zapewnia Renata Włodarczyk,

kierownik Działu Obsługi Bezpośredniej w Urzędzie Skarbowym w Lesznie.

1 proc. podatku może trafić do konkretnej organizacji pożytku publicznego czy do osoby, która jest w niej zarejestrowana.

- Procedura przekazania 1 proc. podatku nie jest skomplikowana. Wystarczy wpisać właściwy numer KRS danej organizacji w składanym zeznaniu podatkowym. W przypadku emerytów i rencistów jest to jeszcze bardziej uproszczone. Osoby, które uzyskują dochody tylko z emerytur lub rent i nie korzystają z żadnych ulg i odliczeń, wystarczy, że w Urzędzie Skarbowym złożą PIT-OP i na tym druku wpiszą nazwę organizacji pożytku publicznego i kwotę. Resztą zajmuje się Urząd Skarbowy, który przekazuje pieniądze na wskazany cel - tłumaczy R. Włodarczyk.

Korzystając z usługi Twój e-PIT, jeżeli ktoś już przekazywał w poprzed-

nich latach 1 proc. podatku i nadal chce wspierać tę samą organizację, nie musi ponownie składać druku PIT-OP. Logując się na Twój e-PIT (www.gov.pl), podatnik znajdzie dane organizacji pożytku publicznego wspartej przez niego w 2018 roku. Podatnik może znów przekazać na nią 1 proc. albo zmienić organizację lub cel szczegółowy (może go też w ogóle „wyczyścić”). Wszystkie ustalenia z roku ubiegłego zostają skopiowane do aktualnego rozliczenia. Wyjątek stanowi kwota 1 proc., która aktualizuje się, wraz ze zmianą kwoty podatku.

Wykaz organizacji pożytku publicznego z Leszna, na rzecz których można przekazać 1 proc., jest dostępny na stronie www.ngo.leszno.pl i w Biurze pełnomocnika ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi przy al. Jana Pawła 21 a. (jrs)

Uczymy się nie dla szkoły, ale dla życia.

Non scholae, sed vitae discimus

„Na naukę nigdy nie jest za późno” - to jeden z tych cytatów w przypadku, których trudno powiedzieć, kto jest jego autorem. Słowa te odnajdujemy w wielu książkach. Można - i to bez większej dozy pomyłki - przyjąć, iż zdanie jest drogowskazem dla wielu seniorów, którzy każdą wolną chwilę poświęcają na poszerzenie wiedzy, uczestnicząc w seminariach czy spotkaniach naukowych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, czy innych organizacji zrzeszających seniorów.

Niedawno światowe i polskie media donosiły o 90-letniej Francuzce Colette Bourlier, która obroniła rozprawę doktor-

ską pt.: „Pracownicy napływowi w Besancon w drugiej połowie XX-wieku”. Nie jest jednak ona najstarszą osobą na świecie,

która zrobiła doktorat. Jak podaje „New York Times”, rekord przysługuje Ingeborg Rapoport z Niemiec, która obroniła doktorat mając 102 lata.

W Polsce uzyskiwanie tytułów naukowych w późnym wieku także nie należy do rzadkości. Pamiętam, gdy niedawno przeczytałem, że dziekanem jednego z niepublicznych wydziałów prawa był profesor Leszek Moczulski - poseł, kandydat w wyborach prezydenckich w 1990 roku i założyciel KPN-u. Imię i nazwisko kojarzyłem, ale nigdy nie wiązałem go z tytułem naukowym. Postanowiłem sprawdzić, czy to ten sam Leszek Moczulski. Okazało się, że to jedna i ta sama osoba, która doktorat zrobiła w 2005 roku, w wieku 75 lat, a habilitację 4 lata później. W wieku 82 lat tytuł doktora habilitowanego uzyskał znany polski dyplomata Julian Sutor, który ponad 50 lat pracował w różnych polskich placówkach zagranicznych. Co ciekawe tytuł doktora uzyskał w 1961 roku, a więc postępowanie habilitacyjne było po ponad 50 latach od uzyskania stopnia doktora.

Czy więc warto zajmować się nauką niezależnie od wieku? Próbuje odpowiedzieć na to pytanie posługując się słowami zacerpnięty-

mi od wybitnego szkockiego filozofa Davida Hume, który w swej pracy pt. „Badania dotyczące ludzkiego rozumu”, już w 1748 roku pisał, iż: „Ciemność jest cierpieniem umysłu”. Myśl tę rozwinął jeden z moich intelektualnych przeodników, ks. profesor Michał Heller w pracy „Warto być uczonym”, w której stwierdził, iż tak rozumiana ciemność (brak wiedzy) jest cierpieniem umysłu. Tym bardziej niebezpiecznym, im bardziej nieświadomym. Podobnie jak nieświadoma choroba jest bardzo niebezpieczna od uświadomionej, bo nie zwraca uwagi na konieczność sięgnięcia po lekarstwo.

W innym miejscu Hume pisze, że gdyby nawet z uprawiania nauki nie było żadnych praktycznych korzyści i tak warto by ją uprawiać, ponieważ zaspokaja „niewinną ciekawość”. Nie powinno się tego nie doceniać, gdyż uprawianie nauki należy do tych niewielu bezpiecznych i niewinnych przyjemności, jakie zostały dane ludzkiemu rodzajowi.

W tym miejscu pozwolę sobie opisać zdarzenie sprzed dwóch lat, dotyczące mojego życia. Po bardzo intensywnym tygodniu pracy, w weekend żona z synem wyjechała na kilka dni do teściów, a ja zostałem sam w domu. Postanowiłem nadrobić zaległości związa-

ne z pracą naukową. Założyłem, że cały dzień poświęcę pisaniu, a wieczorem obejrzę mecz drużyny Lech Poznań. Zaczęłam pisać o godz. 8, ale że pisałem przy zamkniętych roletach, nie zauważyłem, że zrobiła się godz. 18. Właśnie zaczął się mecz, więc usiadłem przed telewizorem, a wtedy usłyszałem, że „we wczorajszym meczu Lech przegrał”. Zdziwiłem się bardzo... Jak to przegrał? Jak to we wczorajszym meczu? Przecież mecz miał być dziś. Spojrzałem na zegarek - mała wskazówka była na szóste, a duża na dwunaste. Była nie godz. 18, ale 6 rano.

Tak oto na przy pracy naukowej uciekły mi 22 godziny z życia. Wróciłem do komputera i spojrziałem na 30 stron tekstu. Czy byłem zmęczony? Muszę przyznać, że nie pamiętam, kiedy ostatnio tak odpocząłem i kiedy byłem równie zadowolony ze swojej pracy, jak po ponad 20 godzinach pisania.

Czy więc w sytuacji, gdy np. jesteśmy na emeryturze warto jeszcze tracić czas na zajmowanie się nauką? Odpowiedź pozostawiam wnikliwym czytelnikom, dodając jedynie, iż uczymy się nie dla zadowolenia innych, ale w celu zaspokojenia własnej potrzeby życiowej.

Piotr Józwiak
wiceprezydent Leszna

Nie zawiodłam się

9 czerwca 2018 roku odbyła się premiera filmu Pawła Pawlikowskiego pt. „Zimna wojna”. Telewizyjne zwiastuny zachęcały do obejrzenia produkcji. Mimo że reklamy najczęściej nie idą w parze z naszymi oczekiwaniami, w tym przypadku nie zawiodłam się.

Wybrałam się na seans do małej salki kinowej. Kiedyś z tym miejscem byłam związana zawodowo. Sięgając pamięcią wstecz, przypominam sobie jak szyldy z nazwą zmieniały się w takim samym czasie jak nasza historia po wojnie. Najpierw w budynku była strzelnica, potem Dom Kultury, przemianowany na Powiatowy Dom Kultury, z czasem Wojewódzki Dom Kultury. Przy następnej samorządowej zmianie powstało Centrum Kultury i Sztuki, a po kolejnych zmianach Teatr Miejski.

Podczas tych zmian, mała salka projekcyjno-kinowa korzystała na modernizacji całego budynku i obecnie przy nowoczesnej technice digitalizacyjnej, łatwo zapełnia się widownię. Spora liczba kinomanów

wybiera to miejsce, bo chce kameralnie obejrzyć film.

W salce w okresie świetności krzewienia i rozwijania kultury amatorskiej, często odbywały się próby sekcji muzycznych, recytatorskich i teatralnych. Tu upłynęło mi i moim koleżankom instruktorom ponad 20 lat pracy. Na przełomie lat 80. i 90. minionego stulecia w Dziale kultury regionu i folkloru, przy ogromnym zaangażowaniu młodych instruktorek, powołano Młodzieżową Kapelę Dudziarską.

W Kazimierzu Dolnym nad Wisłą co roku organizowano święto polskiej wsi (odbywa się do teraz) pod hasłem Ogólnopolski Festiwal Kapel i Śpiewaków Ludowych. Wielu muzyków kapel ludowych z naszych stron

miała okazję występować na kazimierskiej scenie. Pokazały się na niej gminy Krobica z Pudliszkami i Domachowem, Włoszakowice z Bukówcem Górnym i wiele innych. Warto zaznaczyć, że gmina Krobica w roku 1970 wyprodukowała krótkometrażowy film dokumentalny pt. „We sełe w Krobi Starej”.

Grupa miłośników amatorów i zawodowych instruktorów gry na trudnych instrumentach ludowych z biegiem lat potrzebowała wsparcia młodego pokolenia. Mistrz szkolił ucznia i w ten sposób nastąpiła zmiana pokoleniowa. Włożono dużo trudu i poświęcono wiele czasu, aby zachęcić dzieci i młodzież do gry na nietypowych instrumentach. Dudy i podwiązane skrzypce wiele razy były odkładane przez nawet chętnych ama-

torów. Zwyciężyły jednak chęci i wspaniała atmosfera młodzieżowego zespołu.

Konkursy Mistrz-Uczeń cieszyły się powodzeniem. Występy i udział w licznych spotkaniach, koncertach, zespołowe rywalizacje zaowocowały wysypem nagród. Otwarte zostały drzwi na udział w imprezach regionalnych, krajowych i zagranicznych. Warsztaty kulturalne zimą i latem przyciągały nowych. Kapela była coraz lepsza. Najlepszym sprawdzianem umiejętności był festiwal w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą, gdzie po nagrodzonych występach były nagrania radiowe i telewizyjne, z których powstały ciekawe archiwa.

Wróć do filmu „Zimna wojna”. Zaczyna się sceną właśnie z tego archiwum. Na seansie, w sali kinowej było około 40 osób. Swoim krzykiem oznajmiłam wszystkim - patrzcie to nasz Tomek, nasze dudy i nasza muzyka! Jeszcze jedno zaskoczenie przeżyłam pod koniec filmu za sprawą piosenki „Baja-Bongo”. Przeżyłam to w latach 60. na spotkaniach z piosenką. Zespół Kabalero, w identycznych

kapeluszach meksykańskich, zabrał widownię.

Przed seansem przeczytałam krótki opis filmu, ale nikt z recenzentów nie wspominał o archiwalnych zdjęciach z Kazimierza Dolnego.

Film mogę streścić: obłędnie prawdziwy. Gratulacje za scenariusz, reżyserię, zdjęcia i aktorstwo. Na prowincji prawda czasu - prawda ekranu same się obroniły.

Ja i moje koleżanki jesteśmy emerytkami i mamy ogromną satysfakcję. Cztery pokolenia talentowanej młodzieży bawiącej się kiedyś w amatorsko-muzycznym zespole, dziś reprezentują wykształcone indywidualności kultury.

Muzyk, kompozytor, skrzypk Marcini, dziennikarka i pisarka Ewelina, socjolog i pisarka Eliza, tancerka i spikerka Iza, lekarz-dudziarz Wojtek, menadżer folkloru Michał, bohater pierwszego kadru Tomasz i wielu innych. Wspaniała młodzież, której zawsze w duszy gra.

*Wspomnienia zapisałam
1 lutego 2019 roku.
Jadwiga Szymańska*

Maca - peruwiański żeń-szeń

Maca to peruwiańska roślina korzeniowa. Rośnie na stromych, nieużytkowych szczytach Andów, na wysokości 3800-4500 m n.p.m. Z uwagi na swoje właściwości zwana jest też peruwiańskim żeń-szeniem.



Fot. J. Kuik
◀Warto spróbować, czy łyżeczka korzenia maca rozpuszczona w ciepłej wodzie potrafi zastąpić poranną kawę.

Korzeń maca w Peru spożywany jest jako warzywo oraz roślina lecznicza. Pomaga przy obniżonym libido (zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn) i stanach depresyjnych, nieregularnym miesiączkowaniu, przewlekłym zmęczeniu, zapobiega dyskomfortowi w klimakterium i utracie energii. Stosuje ją wielu sportowców, ponieważ sprzyja utrzymaniu mięśni w dobrej kondycji. Jako

dzienną dawkę sproszkowanego korzenia producenci zalecają zazwyczaj łyżeczkę. Rozpuszczona w wodzie ma bardzo ciekawy smak, który można udoskonalić dodając na przykład odrobinę miodu. Prócz kwasów linolowego i alfa linolenowego, dostarcza organizmowi bogactwo witamin B1, B2, B6, C, E i A oraz spore ilości cynku, miedzi, żelaza, wapnia, manganu, sodu i potasu.

Proszek z korzenia maca najlepiej stosować po rozpuszczeniu go w letniej wodzie i spożywać przed śniadaniem. Ponadto dobrze smakuje w koktajlach, z sokami owocowymi i sałatkami. Można dodać go do zup, owsianek czy kasz. Dostępny jest między innymi w sklepach internetowych. Najlepiej znaleźć taki, którego markę polecają zadowoleni klienci. (JAC)

Żywieniowe mity i prawdy

SÓL

Jedzona w nadmiarze sprzyja otyłości, chorobom układu sercowo-naczyniowego, zwiększa ryzyko zawału, negatywnie wpływa na skórę, zmniejsza również koncentrację, a nawet zdolności poznawcze. Nadmiar soli w organizmie zwiększa ryzyko udaru mózgu. Jeśli chcesz, by twój mózg był sprawny, a ciało zdrowe, ogranicz spożycie soli do minimum lub zupełnie z niej zrezygnuj.

CHIPSY

Zawierają konserwanty, tłuszcze trans i sól. Okazuje się, że ta przekąska zawiera w swym składzie akrylamid - który powstaje w procesie obróbki termicznej. Badania dowodzą, że związek ten znacznie zwiększa ryzyko rozwoju raka przewodu pokarmowego.

TŁUSZCZE TRANS

To najbardziej szkodliwe tłuszcze dla naszego organizmu i mózgu. Gdzie je znajdziemy? W popularnych tłuszczach spożywczych i sosach, słonych i pikantnych przekąskach, fast foodach, zupach w proszku. Udowodniono, że codzienne spożywanie ży-



wności z wysoką zawartością tłuszczów trans może prowadzić do kłopotów z pamięcią i nauką.

ŻELAZO

Nasz organizm potrzebuje żelaza. Gdy jego poziom spada, może to być przyczyną m.in. zmęczenia, rozkojarzenia i wypadania włosów.

CUKIER

To „biała śmierć”. Zbyt duża ilość białego proszku szkodzi naszemu mózgowi. Badania naukowe potwierdzają, że wysokie stężenie cukru we krwi negatywnie wpływa na pamięć krótkotrwałą i długotrwałą. Ponadto, cukier zwiększa łaknienie, przez co mamy ochotę na kolejnego batonika lub czekoladę. Jeśli chcesz poprawić pracę mózgu, pij regularnie zieloną herbatę, która oczyszcza organizm z toksyn i poprawia koncentrację.

Barbara Szarszewska,
Leszczyńska Rada Seniorów

Piątki w Ratuszowej

Seniorzy mają specjalne zaproszenie na kawę do Biblioteki Ratuszowej w Lesznie. Dla nich, w każdy piątek będzie ona tańsza o 2 złote.

Inicjatywa zorganizowania w Bibliotece Ratuszowej spotkań dedykowanych seniorom wyszła od Leszczyńskiej Rady Seniorów, a propozycja spotkała się z pozytywnym odzewem Andrzeja Kuźmińskiego, dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Był gościem na lutymowym posiedzeniu LRS, gdzie poruszono temat kawiarnianych spotkań. Mają być zachętą do większej aktywności leszczyńskich seniorów.

Dyrektor MBP zaproponował, że tej grupie mieszkańców będą dedykowane piątkowe popołudnia. W godzinach od 17 do 20 w Bibliotece Ratuszowej będą mogli napić się kawy nie za 5, ale za 3 złote. Ponadto w każdy piątek o godz. 18, biblioteka zorganizuje mini koncert lub spotkanie z ciekawą postacią.

Piątki w Ratuszowej, bo tak nazwano spotkania dla seniorów, ruszą 8 marca. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲Seniorów do kawiarni w Bibliotece Ratuszowej zapraszają: jej kierownik Kamilla Kusz, Monika Rabura i Małgorzata Poprawska.

Na dobry początek dnia

Woda z cytryną ma zdrowotne właściwości.

Pora roku jest jeszcze nieco chłodniejsza, więc warto każdego dnia rano wypić szklankę takiego napoju, który ma właściwości zdrowotne. Może nie uchroni przed przeziębieniem, ale dostarczy dawkę witaminy C, która podniesie naszą odporność.

Z kolei wiosną i latem woda z cytryną nawodni organizm.

Korzystnie wpłynie również na układ trawienny, tym bardziej jeśli ktoś uskarża się na niestrawność czy rozstroje żołądka, ale że cytryna może działać drażniąco na śluzówkę żołądka, lepiej by z picia wody z jej dodatkiem, zrezygnowały osoby uskarżające się na wrzody lub nadwrażliwość żołądka.

Woda z sokiem z cytryny usunie nadmiar toksyn z organizmu, a wypita rano pobudzi i doda chęci do działania. Paniom, które przykładają wagę do wyglądu skóry polecamy codzienne picie takiego napoju.

Przepis na poranny napój jest prosty. Do szklanki z ciepłą wodą dolewamy sok wyciśnięty z połówki cytryny, mieszamy, a potem pijemy na zdrowie.

Ze względu na stan szkliwa, zaleca się mycie zębów pół godziny później. (jrs)



krzyżówka - laureaci

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z CZWARTEGO WYDANIA KWARTALNIKA „OTWARTE DRZWI” BRZMI:
NIE ROZBIJAJ STAREGO GARNKA PÓKI NIE KUPISZ NOWEGO
NAGRODY DOSTAJĄ TRZEJ AUTORZY PRAWIDŁOWYCH ODPOWIEDZI:
KRYSZYNA KOSIŃSKA,
KRYSZYNA SZYSZKOWIAK,
JACEK WASIK.

Z podologiem o stopach

Zdrowy paznokieć ma różowy kolor i jest miękki, a zdrowa skóra jest sucha, gładka i elastyczna.

Kiedy jest inaczej, wtedy potrzebna jest pomoc podologa.
- Podczas procesu starzenia zmienia się budowa skóry i paznokci. Tempo wzrostu paznokci zmniejsza się, stają się grubsze, twardsze, szorstkie i zrogowaciałe. Zmienia się ich barwa, mogą być żółte, zażółcone, nawet brązowe, bądź szare. U osób w podeszłym wieku łatwo dochodzi do uszkodzeń mechanicznych, krucha płytkę jest uwrażliwiona. Nie sprzyja to domowej pielęgnacji i podczas „łazienkowych operacji” wykonywanych nieodpowiednimi narzędziami, popełniane są błędy. Przy skracaniu i nadawaniu paznokciom kształtu, czy podczas oczyszczania, dochodzi do skaleczenia wałów paznokcia. Gdy zmiany są uciążliwe, pojawia się ból i stan zapalny, klienci przychodzą do gabinetu podologicznego - tłumaczy Anna Górna-Dec, właścicielka Kliniki Urody w Lesznie.

Podologia to stosunkowa młoda dziedzina medycyny, która skupia się na diagnozie, leczeniu i pielęgnacji stóp.

DOBRA RADA: prawidłowe skracanie paznokci powinno być wykonywane na prosto i nie zbyt krótko.

- Jednym z błędów jest skracanie paznokcia „na okrągło” lub to już ekstremalnie, wycinanie klinowo wzdłuż płytki. W konsekwencji zaczyna on wrastać, co spowoduje ból podczas odrastania oraz stan zapalny.

Przy pielęgnacji paznokci należy pamiętać o usuwaniu masrogowych spod płytki paznokcia, czyli oczyszczaniu paznokcia.



Fot. Klinika Urody

▲ Odcisk może utrudniać chodzenie, ale problemy skończą się po zabiegach przeprowadzonych przez podologa.

- Do gabinetu podologicznego Kliniki Urody często trafiają klienci z przerosniętymi, twardymi paznokciami, ze stanami zapalnymi wywołanymi wrastającą lub wkręcającą płytką, zmianami na podeszwie stóp - modzelami i pękającymi piętami. Mamy klientów z bolesnymi odciskami, które usuwamy bezboleśnie w naszym gabinecie, a także brodawkami wirusowymi, grzybicą paznokci. Każdy przypadek traktujemy indywidualnie.

Nie wolno bagatelizować higieny stóp. W środowisku wilgotnym i ciepłym powstają grzybice i mnożą się bakterie.

- W naszych gabinetach wszystkie narzędzia są dezynfekowane, a następnie sterylizowane. Używamy materiałów jednorazowych, dbamy o bezpieczeństwo klientów i własne - podkreśla A. Górna-Dec. - Klienci są w różnym wieku i z różną sprawnością i do ich wygody dostosowujemy pozycję na fotelu. Zabiegi odbywają się w komfortowych zamkniętych gabinetach, w których przeprowadzamy dokładny wywiad, proponujemy terapię i edukujemy.

DOBRA RADA: nigdy nie jest za późno na wizytę u podologa.

W aptekach i drogeriach można kupić różnego rodzaju preparaty do stóp, ale w przypadku zniszczonych i chorych paznokci warto zaufać podologowi, który zaleci specjalne preparaty podologiczne.

- Przestrzegam przed kupowaniem skarpetek zszuszczejających, które są reklamowane jako preparaty przywracające gładkość skórze stóp. W trakcie ich stosowania, kwas rozlewa się po całej stopie i pali skórę w miejscach, gdzie jest ona delikatna i nie ma zrogowaceń. W gabinecie podologicznym skóra zszuszczana jest tylko w tych miejscach, gdzie jest to konieczne.

Na stan stóp oraz paznokci często mają wpływ choroby: cukrzyca, niedoczynność tarczycy, zaburzenia czynności układu krążenia, obrzęki limfatyczne, miażdżyca, łuszczyca, choroby reumatyczne, schorzenia onkologiczne, alergie, otyłość i nadwaga. Wrodzone i nabyte wady budowy stopy, halluxy, palce młotkowate i szponiaste to częste widoki w gabinecie. Klienci nie zdają sobie sprawy jak te zmiany wpływają na ich funkcjonowanie, postawę i samopoczucie.

Czasem wystarczy niewiele, regularne wizyty, dobór odpowiednich ortez lub usunięcie zmian problematycznych.

- Naszymi klientami są również sportowcy, którzy uszkodzają płytkę paznokci podczas intensywnych treningów lub dopadają ich brodawki wirusowe tzw. kurzakki. I dla nich mamy odpowiednie zabiegi oraz terapię - dodaje podolog Anna Górna-Dec.

(jrs)



Fot. Klinika Urody
▲ Podolog Anna Górna-Dec

Klinika Urody przy ul. Zbyszka z Bogdańca w Lesznie zaprasza seniorów na bezpłatne konsultacje oraz oferuje im 15 proc. zniżki na pierwszą usługę podologiczną.



Fot. Klinika Urody

- Musimy dbać o stopy, bo dźwigają cały nasz ciężar - podkreśla kosmetyczka Iwona Rabczuk i poleca zabiegi, które warto wykonać, by poczuć komfort chodzenia.

Od czasu do czasu warto zrobić stopom specjalną kąpiel z dodatkiem soli kosmetycznych, które zawierają składniki mineral-

ne i przeciwobrzękowe. Można również dodać wywar z ziół. Na przykład kora dębu pomoże w problemach z poceniem się stóp. Na suchą skórę dobrze zadziała wywar z rumianku. Stopom dobrze zrobić dodanie do kąpeli kleiku z siemienia lnianego, który będzie terapią pielęgnacyjną dla suchej skóry.
- W okresie letnim, kiedy są problemy z obrzękiem i zastojem limfy, kąpiele stóp w letniej wodzie warto

robić nawet codziennie. Nie powinny być dłuższe niż 10-15 minut, by skóra nie rozmięklała za bardzo. Potem trzeba nawilżyć naskórek i poczekać aż krem wniknie w skórę. Szczególnie zwracam uwagę na pięty, które przesuszone będą pękać. Polecam stosowanie regenerujących maści z witaminą A lub alantaniem. Należy je stosować wieczorem, przed snem - mówi Iwona Rabczuk z Gabinetu Kosmetycznego U Iwony.

Przy lekkich obrzękach można sięgnąć po talk.

- Między palcami u stóp są małe przerwy i w tych miejscach następuje maceracja czyli uszkodzenie naskórka, a to dobra pożywka dla grzybic skóry. Talk powoduje, że skóra między palcami będzie sucha.

Jeśli ktoś chce użyć talku, powinien się zaopatrzyć w preparat, który jest przeznaczony wyłącznie do stóp. Nie sięgajmy po talki dla dzieci.

- Podobnie jest z kremami. Radzę stosować preparaty przeznaczone wyłącznie do stóp, które zawierają mocznik posiadający wła-

ściwości zmiękczające. Błędem jest smarowanie stóp balsamem do ciała. Skóra na ręce czy nogze ma inne potrzeby niż skóra stóp.

Zmęczonym stopom pomoże masaż.

- Bo trzeba o nie dbać tak samo jak o całe ciało - podkreśla I. Rabczuk. - Nie dbajmy o stopy tylko w okresie lata, kiedy zakładamy obuwie odkrywające palce i pięty. Stopy wymagają troski przez cały rok.

(jrs)

Dbajmy o stopy, jak o całe ciało



Mieszkańcy Leszna mogą uzyskać bezpłatną pomoc prawną lub poradnictwo obywatelskiego.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: poinformowanie o obowiązującym stanie prawnym oraz o przysługujących prawach i obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyj-

nym, sądowym lub sądowo-administracyjnym, wskazanie sposobu rozwiązania problemu prawnego, przygotowanie projektu pisma w tych sprawach, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym oraz pism w toczącym się postępowaniu sądowo-administracyjnym, sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w różnych rodzajach postępowań.

Z nieodpłatnej pomocy prawnej nie można skorzystać w sprawach związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do jej rozpoczęcia.

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej:
w Szkole Podstawowej nr 1, al. Z. Krasińskiego 2, **czynny poniedziałek-piątek w godz. 15-19**, w budynku dla organizacji pozarządowych, ul. J. Dąbrowskiego 45a, **czynny w poniedziałki i środy w godz. 13-17, we wtorki, w czwartki i piątki w godz. 8-12.**

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje rozpoznanie problemu i udzielenie porady dostosowanej do indywidualnej sytuacji osoby korzystającej z porady. Jest ona informowana o przysługujących jej prawach i spo-

czywających na niej obowiązków.

Podczas porady może być sporządzony wspólnie z osobą zainteresowaną plan wyjścia z trudnej sytuacji oraz udzielona pomoc w jego realizacji.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje różnorodne dziedziny, m.in. kwestie zadłużenia, sprawy mieszkaniowe oraz problemy z zakresu ubezpieczeń społecznych. W ramach poradnictwa może być świadczona nieodpłatna mediacja.

Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego:

- w Szkole Podstawowej nr 13, ul. T. Rejtana 1, **czynny poniedziałek-piątek w godz. 15-19.**

Bartosz Rzeźniczak, radca prawny

Terminy wizyt w punktach nieodpłatnych porad prawnych i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego są ustalone telefonicznie: 65 529-81-00 lub mailowo: brzezniczak@leszno.pl.

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie mogą przyjść do punktu lub mają trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub internet.

Informacje o nieodpłatnych usługach są dostępne na stronie BIP miasta Leszna i na www.leszno.pl.

Dokąd i kiedy po poradę

Urząd Miasta opracował listę jednostek nieodpłatnego poradnictwa.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Krokus, ul. A. Mickiewicza 2, nr tel. 607-247-985, 506-968-164; czynna: poniedziałek, wtorek, środa w godz. 15-19, czwartek i piątek - zajęcia grupowe w godz. popołudniowych: porady i pomoc pedagogiczna, psychologiczna, prawna, konsultacje, terapia partnerska i rodzinna, psychoterapia indywidualna, mediacje.

Ośrodek Interwencyjno-Redaptacyjny, ul. Niepodległości 27c, nr tel. 65 529-98-65, 65 529-98-66; przyjęcia ambulatoryjne poniedziałek-piątek w godz. 8-20, interwencyjne w godz. nocnych: porady pedagogiczne i psychologiczne dla rodziców i par.

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka, ul. Słowiańska 59b, nr tel. 65 520-27-32; dyżur interwencyjny w poniedziałki w godz. 17-18:30; porady pedagogiczne i psychologiczne dla rodziców i par.

Organizator pieczy zastępczej, ul. Matejki 8, nr tel. 65 520-65-74; poniedziałek-piątek w godz. 8-15: porady pedagogiczne i psychologiczne dla rodziców z problemami, wsparcie dla rodzin z trudnościami opiekuńczo-wychowawczymi, psychologiczne, pedagogiczne dla dzieci w rodzinach zastępczych, dla osób sprawujących funkcję zawodowych rodzin zastępczych, rodzin niezawodowych i spokrewnionych.

Punkt konsultacyjny, ul. Poniatowskiego 11; poniedziałki w godz. 15-17:30, wtorki w godz. 9-11.

Fundacja Strefa PL, ul. Średnia 11, rejestracja pod nr tel. 663-519-

564; poradnictwo psychologiczne, prowadzenie grup socjoterapeutycznych dla dzieci i młodzieży, warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców.

Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ) - Fundacja ITAKA, bezpłatna infolinia 800-702-222; kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze.

Poradnia rodzinna, ul. Mickiewicza 2, rejestracja pod nr tel. 607-691-981, od poniedziałku do środy w godz. 10-18; porady pedagogiczne, psychologiczne, prawne.

Stowarzyszenie Nasza Alternatywa, al. Jana Pawła II 6, nr tel. 65 529-74-94; poniedziałek-piątek w godz. 8-16; poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne dla młodzieży i rodziców, prowadzenie grup socjoterapeutycznych.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, ul. Korczaka 5, nr tel. 65 520-70-46; poniedziałek w godz. 7:30-17, wtorek-czwartek w godz. 7:30-15:30, piątek w godz. 7:30-14.

Schronisko dla Osób Bezdomnych, ul. Towarowa 10, nr tel. 65 537-50-95, 697-610-159.

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, ul. Poniatowskiego 11, nr tel. 65 529-82-27, środy w godz. 15-17:30; pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym.

Urząd Miasta, ul. Poniatowskiego 11, nr tel. 65 529-82-27, 65 547-68-42, 65 547-68-43, 65 547-68-44, 609-859-611; poniedział-

ek w godz. 7:30-17, wtorek-piątek w godz. 7:30-15:30; poradnictwo dla osób uzależnionych, współuzależnionych oraz dzieci z rodzin z problemem alkoholowym.

Stowarzyszenie Monar - Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień, ul. Przemysłowa 27, nr tel. 65 520-41-43; poniedziałek-piątek w godz. 8-19, sobota w godz. 8-14.

Fundacja Młodzi w Uzależnieniu, ul. Leszczyńskich 32, nr tel. 608-621-779; poradnictwo i terapia dla osób uzależnionych oraz ich rodzin.

Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych, ul. Mickiewicza 2, nr tel. 65 520-41-43, 601-250-313; środa w godz. 9-14, czwartek w godz. 17-20.

Stowarzyszenie Klub Abstynentów, ul. Przemysłowa 27, nr tel. 605-296-868.

Stowarzyszenie Ruch Trzeźwościowy, ul. Prochownia 25b.

Centrum Profilaktyki Leczenia Uzależnień Fundacja Strefa PL, ul. Średnia 11, nr tel. 663-519-564, punkt konsultacyjny czynny w środy w godz. 16-18; wspieranie rodziny, pomaganie na rynku pracy, profilaktyka i programy terapeutyczne.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska linia, bezpłatna infolinia 800-120-002.

Zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, ul. Korczaka 5, nr tel. 65 520-70-46; poniedziałek w godz.

7:30-17, wtorek-czwartek w godz. 7:30-15:30, piątek w godz. 7:30-14; wsparcie, informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, pl. Kościuszki 4b, nr tel. 65 529-68-18, 65 529-68-37, 65 529-68-39; poniedziałek w godz. 8-16, wtorek-piątek w godz. 7-15; diagnoza przemocy, pomoc pedagogiczna, poradnictwo prawne.

Centrum Zarządzanie Kryzysowe, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, całodobowy dyżur: 22 361-69-00, 22 785-700-177, mail dyzurny@rcb.gov.pl.

Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Infolinia, nr tel. 19-524 (z Polski), +48 22 19-524 (z zagranicy); udzielanie informacji o usługach urzędów pracy.

Powiatowy Urząd Pracy, ul. Śniadeckich 5, nr tel. 65 529-94-33; poniedziałek w godz. 8-16, wtorek-piątek w godz. 7-15.

Miejski rzecznik konsumentów, al. Jana Pawła II 21a, nr tel. 603-339-080; poniedziałek w godz. 12-17, wtorek-czwartek w godz. 10-14. Porady telefoniczne: poniedziałek w godz. 11-17, wtorek-czwartek w godz. 9-14:30.

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, infolinia 801-440-220, 22 290-89-16.

Delegatura NFZ, pl. Kościuszki 4, 65 322-67-75, 65 322-67-79; infolinia centralna: 800 392-976 (bezpłatna), 22 572-60-42.

Rzecznik Praw Pacjenta, bezpłatna infolinia 800-190-590, zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl, 22 532-82-43.

Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych, nr tel. 22 461-60-00. Korespondencja - ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa, nr tel. 801-801-015.

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, ul. Poniatowskiego 11, nr tel. 65 529-82-23, 65 529-82-24 (połączenie bezpłatne); poniedziałek w godz. 7:30-17, wtorek-piątek w godz. 7:30-15:30.

Biuro Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych, ul. Poniatowskiego 11, nr tel. 65 529-82-28; poniedziałek w godz. 7:30-17, wtorek-piątek w godz. 7:30-15:30.

Rzecznik Praw Dziecka - dziecięcy telefon zaufania, Biuro RPD, ul. Przemysłowa 30/32 w Warszawie, nr tel. 22 583-66-00.

Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych inspektorat, Al. Z. Krasińskiego 36, nr tel. 22 560-16-00; poniedziałek w godz. 8-18, wtorek-piątek w godz. 8:00-15.

Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, nr tel. centrali 22 667-10-00.

Oddział Okręgowej Inspekcji Pracy, ul. Magazynowa 4, nr tel. 61 628-41-50

Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy, Główny Inspektorat Pracy, nr tel. 22 391-82-15.

Urząd Skarbowy, ul. Mickiewicza 7, nr tel. 65 525-83-00; poniedziałek w godz. 7:30-18, wtorek-piątek w godz. 7:30-15:30.

Biuro Rzecznika Finansowego, ubezpieczenia gospodarcze nr tel. 22 333-73-28; ubezpieczenia społeczne, OFE, ZUS nr tel. 22 333-73-26, 22 333-73-27; ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego nr tel. 22 333-73-25.

Rzecznik Praw Obywatelskich, nr tel. 800 676 676 (połączenia bezpłatne), poniedziałek w godz. 10-18, wtorek-piątek w godz. 8-16.

Zygmunt Ratajczak



Leszczynianin z krwi i kości. Do przejścia na emeryturę pracował na kolei. Był maszynistą i jak wspomina jego żona Janina, kochał to co robił.

Zygmunt Ratajczak urodził się 13 kwietnia 1937 roku. Przeżył 81 lat.

- W wojsku był w marynarce wojennej, ale nie ciągnęło go na morze - wspomina Janina Ratajczak. - Został maszynistą parowozów, krótko jeździł na lokomotywach elektrycznych. Kochał swoją pracę, stawiał ją zawsze na pierwszym miejscu. Mógł być chory, ale kiedy szedł do pracy, uśmiech miał od ucha do ucha.

Niestety w 1981 roku pan Zygmunt miał zawał serca. Po chorobie nie wrócił do pracy i mocno to przeżywał.

- Mężowi bardzo brakowało pracy. Żył koleją. Kiedy widział jadące pociągi, aż się do nich rwał.

Być może nie wszyscy znajomi pana Zygmunta wiedzą, ale miał epizod z malowaniem obrazów. Kilka powstało, a kiedy dowiedział się o nich wnuk, poprosił o nie jako pamiątkę po dziadku. Pani Janina chętnie się na to zgodziła.

- Mąż szanował rodzinę, był do-

brym ojcem. W domowych obowiązkach mógłby zastąpić wiele pań. Zygmunt zajmował się sprzątaniami, praniem, znakomicie gotował. Potrafił upiec pączki i zrobić pyzy. Jego specjalnością były zupy. Kiedy mieliśmy dom, lubił zajmować się ogrodem. W okresie gdy zdrowie mu pozwalało, był dla mnie dużym wsparciem.

Pani Janina pytana o wspomnienia związane z mężem, opowiada o ich wspólnej pasji. Były nią motory.

- W latach młodości każdy z nas miał swój. Wsadzaliśmy na nie dzieci i jeździliśmy nad wodę. To były piękne czasy.

Zygmunt Ratajczak miał pogodnie usposobienie.

- Znajomi i sąsiedzi mówią, że zapamiętają mojego męża zawsze uśmiechniętego - ze wzruszeniem mówi pani Janina.

Dodaje, że mąż zawsze powtarzał, że zamierza długo żyć. Niestety pokonała go choroba. Zygmunt Ratajczak zmarł 29 grudnia ubiegłego roku. (jrs)

Elżbieta Weigt

Uśmiechnięta i serdeczna osoba, tak Elżbietę Weigt wspominają jej przyjaciele z Sekcji Leszczyńskich Plastyków Miejskiego Ośrodka Kultury w Lesznie. Były prezydent Tomasz Malepszy mówi o jej naturalności i radosnym usposobieniu.

Elżbieta Weigt przez wiele lat była zawodowo związana z Urzędem Miasta w Lesznie. W latach 1984-1989 była inspektorem w Dziale Finansowym, potem była inspektorem miejskim. 1 października 1990 roku została kierowniczką Referatu Dochodów i Budżetu w Wydziale Finansów. W lipcu 1998 roku powierzono jej stanowisko kierowniczki Referatu Dochodów. Od stycznia 2008 roku pełniła obowiązki naczelnika Wydziału Dochodów i Windykacji, potem została naczelnikiem wydziału.

- Podatków nikt nie lubi płacić i na pewno rozmowy na ten temat z mieszkańcami nie były łatwe, ale pani Ela wywiązywała się ze swojej pracy znakomicie - wspomina Tomasz Malepszy, który jako prezydent Leszna współpracował z E. Weigt.

W jego wspomnieniach zapisała się jako osoba radosna, ciepła, otwarta na drugiego człowieka i naturalna.

T. Malepszy przypomina, że była człowiekiem wielu pasji, a jedną z nich była fotografia.

Pani Elżbieta w swoich zdjęciach

„zamykała” chwile, ludzi, wydarzenia.

- Ela była bardzo życzliwym człowiekiem o wielu pasjach. Była dociekliwa i ciekawa życia. Kochała drobne rzeczy - wspomina Zofia Skrzypczak-Czekajło, instruktor Sekcji Leszczyńskich Plastyków, do której E. Weigt należała. - Kiedy mieliśmy spotkanie z okazji Bożego Narodzenia albo organizowaliśmy Andrzejkę, Ela szykowała drobne upominki dla każdego. To było wzruszające.

- Niezastąpiony kompan na plenerach i dobry duch grupy. To była niesamowita dziewczyna - mówi Robert Markowski z Sekcji Leszczyńskich Plastyków.

Mimo ciężkiej choroby E. Weigt nie traciła pogody ducha. 18 listopada ubiegłego roku uczestniczyła w VI Leszczyńskim Dniu Kolekcjonera w Galerii Sztuki Muzeum Okręgowego. Pokazała tam swoją kolekcję masek karnawałowych, o których opowiadała z wielką pasją.

Elżbieta Weigt zmarła kilka tygodni później. Odeszła 14 grudnia 2018 roku. Miała 66 lat. (jrs)



- 24.11.2018
Wujczak Zygmunt (ur. 1940)
Urbański Henryk (ur. 1945)
- 25.11.2018
Stachura Kazimierz (ur. 1929)
Stachów Stanisław (ur. 1933)
- 27.11.2018
Norkiewicz Anna (ur. 1938)
Osiękowski Tadeusz (ur. 1945)
- 28.11.2018
Cichońska Bogumiła (ur. 1953)
- 30.11.2018
Kuźdub Wincent (ur. 1943)
Kłupiec Kazimierz (ur. 1953)
- 1.12.2018
Toboła Maria (ur. 1948)
- 2.12.2018
Kulik Augustyn (ur. 1932)
- 3.12.2018
Laskowska Anna (ur. 1923)
Molik Krystyna (ur. 1946)
- 4.12.2018
Horowska Danuta (ur. 1952)
- 5.12.2018
Jędraszek Weronika (ur. 1935)
Jarus Jan (ur. 1938)
- 6.12.2018
Kossowska Anna (ur. 1933)
- 7.12.2018
Witkowska Maria (ur. 1933)
- 9.12.2018
Kazmierowska Urszula (ur. 1935)
- 12.12.2018
Fischer Czesław (ur. 1924)
Kulczak Teresa (ur. 1932)
- 13.12.2018
Leja Wiesława (ur. 1934)
- 14.12.2018
Weigt Elżbieta (ur. 1952)
- 16.12.2018
Napierała Bronisław (ur. 1925)
- 18.12.2018
Połoszyk Edmund (ur. 1930)
- 19.12.2018
Przybył Gertruda (ur. 1950)
- 21.12.2018
Przydrożna Maria (ur. 1924)
- 23.12.2018
Jasiak Zdzisław (ur. 1934)
Nowak Elżbieta (ur. 1952)
- 24.12.2018
Mencel Genowefa (ur. 1924)
Kazmierczak Wojciech (ur. 1949)
- 4.01.2019
Owskiński Roman (ur. 1949)
Bura Mirosława (ur. 1952)
- 11.01.2019
Stachowska Stanisława (ur. 1928)
- 12.01.2019
Janiak Eugeniusz (ur. 1951)
- 15.01.2019
Łajp Henryk (ur. 1954)
- 16.01.2019
Walczak Bolesław (ur. 1941)
- 17.01.2019
Dalazyński Kazimierz (ur. 1944)
- 18.01.2019
Jazdończyk Andrzej (ur. 1937)
- 19.01.2019
Talarczyk Tadeusz (ur. 1947)
- 20.01.2019
Jarmużek Irena (ur. 1931)
- 21.01.2019
Kobylińska Mirosława (ur. 1943)
- 23.01.2019
Bukowski Jerzy (ur. 1926)
- 25.01.2019
Dybalski Aleksander (ur. 1932)
- 26.01.2019
Majchrzak Bogusław (ur. 1924)
Ciemnoczołowska Janina (ur. 1939)
Warchalewski Fidelis (ur. 1941)
- 29.01.2019
Zabroni Stanisław (ur. 1926)
Andreas Jadwiga (ur. 1942)

Nać kartofla	Reakcja wrodzona organizmu	Narzędzie do obróbki metalu	Połączenie różnych rzeczy	Kasztan z czarną grzywą	Fanka zespołu Iron Maiden (pot.)	Tancerz nie powinien gubić go	Jacek który skąpat wzywz	Ptak leśny; bargiel	Spożył owoc z rajskiego drzewa	Znany aktor („Kolombowie”, „Medium”, „Spona”, „Odszedł razem z marką OK na klawiaturze	Określenie pasujące do Pinokia	Tuszczyk z dużą zawartością jodu	Słojk z kompotem Zasklepia się
... elektryczny, ryba	Miasto z Czerwonym Fortem			Zna język migowy	2	Gromada bydła, owiec i kóz; stado	Bazalt lub granit			Muzeum w Paryżu („Wenus z Milo”)	41		16
Wsad do poduchy	Racice dzika	Pies pokojowy		Stan pogotowia, alert		Samochód wojskowy	Zuk z metalicznym połyskiem			Rządził tam Idi Amin Dada			Ranny – w oborze z krowami
6	Żywy trup z horroru	Manifest, proklamacja	Kociak, piskiel lub szczenię	Gatunek wierzby	Suma, całokształt (np. spraw)	Pień drzewa, budulec	Dziwak, maniak	Kwiat jak cukierek	Ruch tłoka (w silniku)	26	Opada lub podnosi się z łak	Pismo dla pań (palandrom)	Bokser – ring, zapasnik – ?
Koreańskie auto (np. matiz)	14			Okrywa kwiatowa	Kotlet w kuchni polskiej	35	Np. brzozowy laszek						37
Ameba z niby-nózkami			Bryt. duet z hitem „Last Christmas”										
Wzwanie do obrony ojczyzny	Port nad Stupią		Biała niewolnica Leoncia		Śpiewa o Joszku Brodzie	11							
10	Auto z Ukrainy Oktawa + sekunda	Postać z filmu „Matrix”	Bez cukru, guma do żucia										
Poirot, detektyw				Coś do sprawnienia hultajowi	Kotlet lub porcja bzdur	Turner, „babcia rocka”	43	Monika, postać z „Klanu”					
Pomieszczenie gospodarskie	5												
Krewny czapli (... czczony)	Krylow, bajkopisarz (imię)												
Centrum dużego miasta													
Posąg panny młodej													
60 sztuk czegoś	Rodzaj japońskiej maty												
Aura (np. deszczowa)													
4													
W parze z Gawłem (Fredro)													
Toyota ... minivan	Dziesięć gramów (potocznie)												
Placek pieczony przez Żydów													

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 43 utworzą rozwiązanie - przysłowie gruzińskie.

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 kwietnia 2019 r. prześlą na adres redakcji „ABC” (ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno) prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy 3 nagrody ufundowane przez Urząd Miasta w Lesznie. 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.

Trudniejsze wyrazy: BIS, NONA, PREAMBULA, TAUTOU, TRAPASZO