

Otwarte Drzwi



nr 4(12)/2020

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



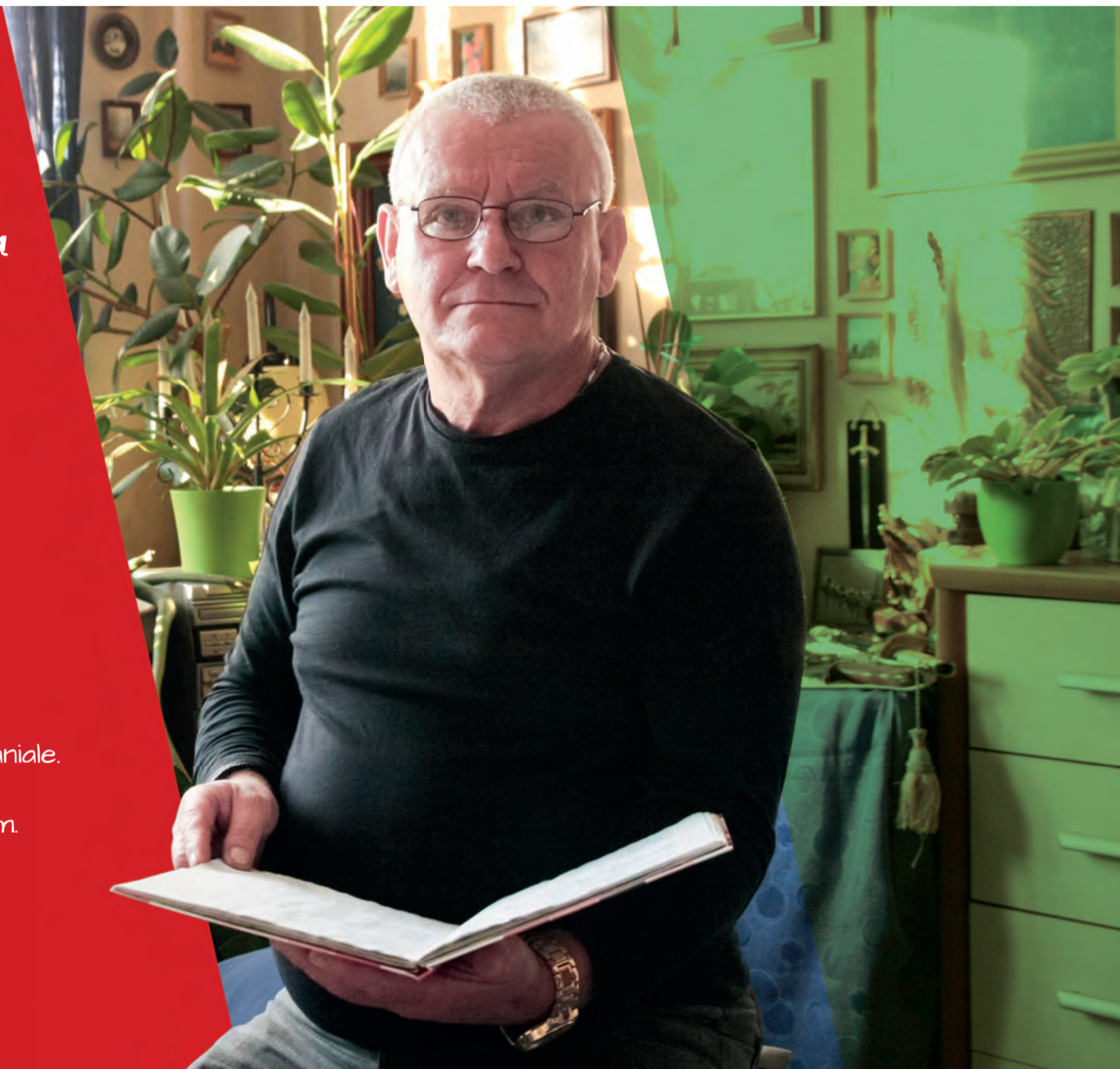
Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



Tadeusz Durka pisze wiersze. Różne. Takie, które bawią, są dedykowane bliskim oraz komentują naszą rzeczywistość.

Więcej na ten temat piszemy na stronie 9. Wstępem do artykułu niech będzie jeden z wierszy pana Tadeusza.

Czy to wiosną, czy jesienią,
wszyscy sobie Leszno cenią.
Chociaż Leszno z żuźła słynne,
nie przestaje być gościnne.
No i z wielu krajów, krańców
zjeżdża się kibiców tańców.
Wtedy grzecznie leszczyńianie
chcą dostarczyć gościom wrażeń.
Otwierają im lokale i witają ich wspaniale.
Pozdrawiają ich jak bliskich,
pragnąc pomoc nieść we wszystkim.
Bo chcą zawsze swoim gościom
imponować gościnnością.
A kibicom nie jest spieszno,
dobrze chwalą wszędzie Leszno.



Fot. J. Rutecka-Siadek

Ekspert radzi jak kupić używany samochód? - str. 4

Seniorzy Jesiennego Uśmiechu to potężna energia - str. 8

Ćwiczmy jogę - str. 12

Mediacja, czyli pozasądowe rozwiązywanie konfliktów - str. 14



Fot. Fundacja Jesienny Uśmiech



Kolejna duża inwestycja oświatowa

W mijającym już roku 2020 oddana została do użytku zmodernizowana Szkoła Podstawowa numer 3 przy Placu Komeńskiego wraz z nową salą sportową. W nowym roku rozpocznie się termomodernizacja Zespołu Szkół numer 4 przy ulicy Karola Kurpińskiego 2 oraz budowa boiska wraz z zagospodarowaniem terenu wokół sąsiadującej ze szkołą bursy.

Zespół Szkół nr 4 znajduje się w budynku, w którym przez wiele lat funkcjonowała szkoła odzieżowa. Teraz w placówce znajdują się: szkoła branżowa, czyli zawodowa, technikum i Liceum Ogólnokształcące nr 4.

Budynek wymaga termomodernizacji, co widać gołym okiem. W październiku Urząd Miasta wybrał wykonawcę inwestycji. W przetargu wystartowało 7 firm. Najkorzystniejszą ofertę złożyła spółka Constructo z Rogówka w powiecie toruńskim. Wykona zadanie za 2,7 miliona zł. Samorząd stara się o nisko oprocentowaną pożyczkę Jessica 2 w ra-

mach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020. Osobny przetarg miasto ogłosiło na wykonawcę boiska i zagospodarowanie terenu wokół.

Zakres robót planowanych w budynku szkolnym jest bardzo duży. Będą to: wymiana okien i drzwi, docieplenie dachu, ocieplenie ścian, wymiana rynien i rur spustowych. Nowa będzie instalacja centralnego ogrzewania i klimatyzacja oraz instalacja chłodnicza. Nowe będą sieci elektryczne, oświetlenie, instalacja odgromowa. Planowany jest także montaż instalacji fotowoltaicznej. **lm**



Fot. L. Matuszewska

▲ Za rok ten budynek będzie wyglądał zupełnie inaczej.

Strategia dla seniorów dobiegła końca. Pora na podsumowanie

Siedem lat temu samorząd przyjął Strategię dla Seniorów miasta Leszna na lata 2014-2020. Teraz przyszedł czas na jej podsumowanie. Co udało się zrobić, a które zadania musiały zostać odłożone?

O strategii rozmawiano na listopadowym posiedzeniu Komisji Spraw Społecznych z udziałem radnych oraz urzędników zaangażowanych w działania na rzecz starszych mieszkańców Leszna.

W ciągu tych kilku lat wprowadzono nowe programy skierowane do seniorów. Jednym z nich jest **Leszczyńska Karta Seniora**, dzięki której osoby 65+ mogą robić zakupy lub korzystać z różnych usług po promocyjnych cenach. Zniżki oferuje 35 podmiotów, wśród których są m.in. instytucje kulturalne, ośrodki sportowe, salony fryzjerskie i kosmetyczne, okulistyka, zajmujące się słuchem, sklepy ogrodnicze, kwaciarnie, szkoła językowa. Do tej pory Leszczyńską Kartę Seniora wyrobiło 1812 osób. Kartę można uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie. Szczegóły są dostępne na stronie internetowej placówki.

Kolejną propozycją jest **Leszczyńska Teleopieka, czyli tzw. przycisk życia**. To urządzenie - bransoletka na rękę z czerwonym przyciskiem, dzięki któremu osoba starsza, mieszkająca samotnie, może zgłosić nagły problem, zagrożenie życia lub zdrowia i otrzymać pomoc. Przyciski ma w Lesznie 46 seniorów.

Od roku 2019 osoby starsze mogą także korzystać z bezpłatnych usług fachowca od drobnych napraw, czyli tzw. **Złotej Rączki**. To pomoc skierowana do osób 65+, mieszkających samotnie lub z inną starszą osobą (współmałżonkiem lub partnerem), o niskich dochodach. Więcej informacji w tej sprawie można uzyskać w Biurze ds. Programów i Organizacji Pozarządowych MOPR w Lesznie, przy ul. Narutowicza 73/2, tel. 661 213 131. Do listopada 2020 roku fachowiec przyjął 17 zgłoszeń i wykonał 20 usług.

Ważnym punktem Strategii dla Seniorów miasta Leszna jest budowa nowej placówki, z której będą mogły korzystać osoby starsze. To **Leszczyń-**

skie Centrum Usług Senioralnych na Grzybowie. Obiekt jest gotowy, trwa jego wyposażanie, ruszy w roku 2021. Już teraz prowadzi on działalność nie wymagającą korzystania z obiektu, a więc usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne oraz opiekę hospicyjną w domach.

- *Zainteresowanie usługami opiekuńczymi jest bardzo duże. Przybywa osób, które chcą i powinny mieć dostęp do takich świadczeń. Średnio w miesiącu świadczymy usługi opiekuńcze dla około dwustu osób. Wydatki na to zadanie zwiększyły się o sto procent. Podobnie wzrosła liczba osób, którym pokrywamy koszty pobytu w domach pomocy społecznej. Coraz więcej jest także seniorów* - mówiła Donata Majchrzak-Popławska, dyrektor MOPR.

Nie udało się natomiast doprowadzić do powstania w Lesznie poradni geriatrycznej i zakładu opiekuńczo-leczniczego. Zadanie takie musi wziąć na siebie podmiot lecznicy, która ma umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Samorząd wspiera finansowo dwa działające w mieście hospicja domowe.

Od roku 2017 działa **Spółdzielnia Socjalna „Pod skrzydłami”**, która świadczy usługi opiekuńcze. Na początku pracowało w niej 5 opiekunek. Teraz jest 9 zatrudnionych na umowę o pracę i 4 na zlecenie, bo po-

trzebujących seniorów jest coraz więcej. Opiekunki dostarczają starszym mieszkańcom obiady, robią zakupy, pomagają przy sprzątanii. Pracują 500 godzin miesięcznie. A seniorzy zgłaszają do nich także inną, szczególną potrzebę - rozmowy z innym człowiekiem.

Dobłą wiadomością jest fakt, że w Lesznie przybywa miejsc przyjaznych seniorom. Coraz więcej jest w mieście ławek, gdzie mogą posiedzieć i odpocząć. Aktywnie działa **Dom Seniora przy ul. Korcza**. Z dwóch do pięciu wzrosła liczba **klubów seniora** działających w mieście i prowadzonych przez organizacje pozarządowe. Na ich funkcjonowanie samorząd przeznacza dwa razy tyle środków niż to było jeszcze kilka lat temu.

Nie powiodła się natomiast próba znalezienia nowej siedziby dla Domu Seniora na Zatorzu. Placówka działa w budynku Akwawitu, przy ul. Pułaskiego, który jest mocno wysłużony. MOPR chciał więc wynająć dla seniorów inne pomieszczenia, w prywatnej kamienicy przy ul. Kasprowicza. Na przeszkodzie stanęły jednak wymagania sanepidu - budynek nie nadaje się do użytkowania dla osób starszych. Dlatego miasto rozmawia z Akwawitem o kupnie ich obiektu i chce pozyskać pieniądze na jego remont z rządowego programu Senior +. **lm**

Ceny śmieci bez zmian

W pierwszym półroczu 2021 roku NIE zmienią się opłaty za śmieci. Nadal obowiązuje stawka 27 zł od osoby. Zniżkę, w wysokości 3 zł, mają jedynie mieszkańcy domków jednorodzinnych, posiadających kompostowniki.

Obawa, że ceny za odbiór odpadów mogą pójść w górę wynikała z faktu, że Komunalny Związek Gmin Regionu Leszczyńskiego, który odpowiada za gospodarkę śmieciami w Lesznie, ogłosił

nowy przetarg na te usługi. Wywozem odpadów z domów i osiedli w mieście zainteresowana jest spółka Miejski Zakład Oczyszczania, która świadczy te usługi obecnie. Zaoferowała cenę w takiej wysokości, że KZGRL był w stanie ją zaakceptować bez konieczności podwyższenia opłat, jakie wszyscy płacimy.

W drugiej połowie roku 2021 ogłoszony będzie nowy przetarg i wtedy - przynajmniej teoretycznie - stawki mogą pójść w górę. **lm**

Jeden park gotowy, drugi w budowie

W połowie listopada oddano do użytku park między ulicami Kordeckiego a Zagłoby na Gronowie. Trwa z kolei budowa parku przy ulicy Unii Europejskiej.

Budowa parku na Gronowie zaczęła się w marcu. Z powodu pandemii zakończenie inwestycji mocno się opóźniło.

Nowe miejsce od pierwszego dnia cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców nie tylko okolicznych ulic, choć trzeba przyznać, że na Gronowie takiego placu zabaw z prawdziwego zdarzenia bardzo brakowało. Przyjeżdżają tu także dzieci z rodzicami z innych części miasta.

Atrakcji jest sporo. Park ma mnóstwo urządzeń do aktywności i ćwiczeń fizycznych. Są tu m.in.: ogrodzone boisko trawiaste do piłki nożnej (dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym), plac zabaw, ścianka wspinaczkowa, siłow-

nia zewnętrzna, bieżnia rekreacyjna - spełniająca także rolę alejki spacerowej, plac rekreacyjny z zielonymi wzniesieniami i nieką wyposażoną w urządzenia dydaktyczno-zabawowe typu: głuchy telefon, peryskop, trampolina, lina do wspinaczki.

W parku jest również mini scena, są ławki, stojaki na rowery, kosze na odpady, oświetlenie, ścieżki, nowe drzewa i krzewy.

Kiedy kończyła się budowa parku na Gronowie, ruszały prace przy Unii Europejskiej. Na miejscu, gdzie dziko rosły drzewa i krzewy powstaje park o charakterze naturalistycznym. Będzie wyposażony m.in. w elementy małej architektury: ławki, kosze, stojaki rowerowe, ale też powstanie tutaj plac za-

baw, tor do akrobacji rowerowych. Będzie polana z górkami z trawy, gdzie ustawione zostaną trampoliny, zjeżdżalnia, zamontowane będą liny do wspinaczki, platforma z deską i masztem z flagą, peryskop, głuchy telefon. Będą nowe ścieżki spacerowe, oświetlenie, zieleń i budki lęgowe dla ptaków. Park będzie gotowy późną wiosną.

Budowa parku na Gronowie kosztowała około 2,5 mln zł. Koszt parku przy Unii Europejskiej szacowany jest na około 2,2 mln zł. Obie inwestycje są wpisane do projektu Zielone Leszno, na który samorząd pozyskał dofinansowanie z Unii Europejskiej, z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020. **lm**



Fot. L. Matuszewska

▲ W parku na Gronowie jest dużo urządzeń do zabawy i ćwiczeń. Ale są też ławki, na których można odpocząć pilnując bawiących się wnuków.

Łóżka od Owsiaaka dla szpitala

Wojewódzki Szpital Zespolony w Lesznie korzysta już z covidowych łóżek od Fundacji WOŚP. Lecznica dostała ich 15.

Łóżka trafiły nie tylko na tak zwany oddział covidowy, również na inne oddziały, gdzie znajdują się pacjenci zakażeni koronawirusem wyma-

gający leczenia na tych oddziałach. Szpital przygotowując "oddział covidowy" sam zwrócił się do Fundacji WOŚP o zakup i przekazanie łóżek.

W szpitalu w Lesznie w połowie grudnia było 46 łóżek dla pacjentów z SARS-CoV-2 lub Covid-19, w tym 8 respiratorowych. Początkowo decyzją wojewody wielkopolskiego było ich 50, później, gdy - pandemia gwałtownie się rozwinęła - liczbę takich łóżek zwiększono do 80, a od 12 grudnia - po tym, jak pandemia przygasła - zmniejszono do 46.

Większość takich łóżek znajduje się na ostatnim piętrze lecznicy, pozostała na innych oddziałach z zachowaniem ostrego reżimu sanitarnego. Ponadto na oddziale nefrologicznym przygotowano dwa łóżka dla potencjalnych pacjentów zakażonych koronawirusem wymagających dializ. **J.W.**



Fot. WOŚP

▲ Takie łóżka zakupiła i przekazuje szpitalom w całej Polsce Fundacja WOŚP.

LUDZIOM SOLIDARNOŚCI



Fot. J. Rutecka-Siadek

- W tym albumie można zobaczyć znanych i nieznaną członków oraz sympatyków naszej organizacji. Tych, którzy nadal w związku działają i tych, którzy w ciągu 40 lat przewinęli się przez jego struktury - tak Karol Pabisiak, przewodniczący NSZZ Solidarność Regionu Leszczyńskiego mówi o albumie zatytułowanym „Ludziom Solidarności”.

Praca nad nim trwała wiele tygodni. Zaangażowali się w nią przewodniczący Karol Pabisiak, historyk Waldemar Handke oraz Irena Wałachowska z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lesznie.

- Musieliśmy przejrzeć tysiące zdjęć, głównie z naszego archiwum, które gromadziliśmy przez lata oraz te, które posiadał profesor Handke. Zastanawialiśmy się nad kluczem wyboru fotografii i doszliśmy do wniosku, że wybierzemy je na podstawie sprawozdań, które przygotowywaliśmy po każdej kadencji - podsumowuje K. Pabisiak.

- Chodziło nam głównie o to, by pokazać jak zmieniła się Solidarność, bo inna była przed rokiem 1989 i inna była po roku 1989. Zmieniały się cele, struktura i miejsce związku w pejzażu społecznym - mówi W. Handke.- Tak naprawdę po roku 1990 nikt nie zajmował się regionem leszczyńskim, a ten album przekracza granicę klasycznej historii związku.

Publikację „Ludziom Solidarności” wydała Miejska Biblioteka Publiczna w Lesznie.

(jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

Ktoś biega, ktoś inny uprawia jogę albo chodzi z kijami, a seniorzy Wrzosowego Zakątką gimnastykują się pod „gołym niebem”. Nie przeszkadzają im niskie temperatury i to, że wcześniej zapada zmrok. Przy muzyce, na drewnianym podeście w Parku Heermana w Lesznie ćwiczą przestrzegając reżimu sanitarnego. Seniorzy są w maseczkach i zachowują bezpieczne odległości. Zajęcia prowadzi Karol Solnicki, wiceprezes Stowarzyszenia Wygraj Siebie, przy którym działa Klub Wrzosowy Zakątek. **(jrs)**

Jak kupować używany samochód? Co radzi ekspert i rzecznik konsumentów?

W Polsce kupienie sprawnego, bezwypadkowego auta jest jak wygrana na loterii. Z tym, że szczęściu trzeba pomóc. Z takim stwierdzeniem zgadza się Roman Halec, rzeczoznawca motoryzacyjny z Leszna, który w sprawach motoryzacji jest również biegłym sądowym. Radzi na co zwracać uwagę i jak nie dać się oszukać przy zakupie używanego samochodu.

EMERYTKA JEŹDZIŁA NA DZIAŁKĘ

Roman Halec podkreśla, że nie kupuje się aut starszych niż 15-letnie, bo są one mocno wyeksploatowane. Zaznacza, że motoryzacyjny laik powinien skorzystać z pomocy doświadczonego mechanika samochodowego albo rzeczoznawcy motoryzacyjnego. Zauważa jednak, że niektóre oznaki zużycia auta można sprawdzić samemu na pierwszy rzut oka.

- Na przykład stan okładzin pedalów, galki zmiany biegów, kierownicy, czy fotela kierowcy - podkreśla pan Roman. - Ich duże zużycie może świadczyć o tym, że auto było często używane i zapewne ma przejechane kilkaset tysięcy kilometrów.

Na podnośniku lub kanale przeglądowym należy dokładnie przypatrzeć się podwoziu auta - poziomowi zużycia elementów zawieszenia, klocków i tarcz hamulcowych (to części wymienne, których koszt musimy wziąć pod uwagę, jeśli są zużyte). We wnętrzu auta powinniśmy sprawdzić, co jest pod wykładziną - czy nie ma pleśni, stęchlizny i czy sama wykładzina nie wygląda na wymienianą lub wybitnie wyczyszczoną, bo może to świadczyć o tym, że samochód był podtopiony.

- Samochody używane najlepiej oglądać z kimś, kto się na tym dobrze zna, z kimś, kto robi to bez emocji, rozsądnie, z dystansem. Z nieufnością należy traktować zapewnienia sprzedawcy, że autem jeździła emerytka i to wyłącznie na pobliską działkę lub do kościoła. Jeśli nawet tak było, cena samochodu jest inna. Zresztą, takie auta handlarz sprzedaje dobrym znajomym, a nie z ogłoszenia. Z drugiej strony, nasze podejrzenia powinna wzbudzić mocno atrakcyjna cena pojazdu, bo może on być kradziony lub mocno wyeksploatowany.

W aucie bezwypadkowym szczeliny pomiędzy poszczególnymi elementami karoserii powinny być równe. W przeciwnym razie może to oznaczać, że któryś z elementów nie został dobrze wyprostowany i dopasowany albo, że przy naprawie zastosowano zamiennik niskiej jakości. Podobnie jest ze wspornikami zderzaka - w aucie bezwypadkowym powinny być proste, bez śladów spawania.

- Jeśli auto jest bezwypadkowe, wszystkie szyby powinny mieć te same oznaczenia rocznika i producenta. Może się zdarzyć, że są z dwóch sąsiadujących ze sobą roczników, jeśli producent montuje auto na początku roku, a ma jeszcze do wykorzystania szyby z poprzedniego. To jednak rzadkość.

Rzeczoznawca zauważa, że uczciwy sprzedawca już podczas wstępnej rozmowy zgodzi się na szczegółowe sprawdzenie stanu auta, a więc pozwoli zabrać samochód na przegląd do autoryzowanej stacji serwisowej lub warsztatu mechanicznego. Jeśli sprzedający zgodzi się na taką kontrolę, należy samemu wybrać stację lub warsztat, gdyż nieuczciwy sprzedawca może być umówiony z zaprzyjaźnioną placówką.

WAŻNA JAZDA PRÓBNA

Niezbędnym elementem sprawdzenia stanu samochodu jest jazda próbna. Rzeczoznawca radzi, aby w tym czasie nie włączać w aucie radia, tylko słuchać silnika i zawieszenia. Silnik powinien pracować równo, podczas przyspieszania nie może szarpać.

- Sprawny silnik nie powinien mieć żadnych wycieków. Najlepiej, gdy jest suchy i naturalnie zakurzony. Jeśli sprzedawca go umył i jeszcze dodatkowo nabył czymś środkiem, może chcieć ukryć wady.

R. Halec zauważa, że intensywne wycieki z silnika, układów napędowego, kierowniczego czy hamulcowego od razu dyskwalifikują auto, bo nie przejdzie ono przeglądu technicznego i nie zostanie dopuszczone do ruchu.

- Oględziny spalin należy wykonać przy silniku włączanym na zimno, bo właśnie pierwsze minuty pracy, przed osiągnię-

Gdzie szukać używanego samochodu? Najlepiej rozglądać się lub sprawdzać ogłoszenia w okolicy zamieszkania, w promieniu kilkudziesięciu kilometrów. Sprawdzanych aut jest tyle, że konkretny model, na którym nam zależy, prędzej czy później pojawi się w pobliżu. Nie warto jeździć na drugi koniec Polski.

- Każdy handlarz, czy właściciel auta powie nam przez telefon, że sprzedawany pojazd jest bez zarzutu. Na miejscu okazuje się, że tak nie jest, a przejechaliśmy kilkaset kilometrów, aby się o tym przekonać. Poza tym powinniśmy dobrze zastanowić się, jeśli osoba prywatna sprzedaje auto, które kupiła rok, dwa albo trzy lata wcześniej. Może to źle wróżyć. W Polsce przeciętny Kowalski raczej nie pozbywa się po takim czasie dobrze sprawującego się samochodu.

UMOWA RÓWNIEŻ ISTOTNA

Warto dobrze sporządzić umowę kupna-sprzedazy. Powinny się w niej znaleźć dane, które w jasny sposób wskazują nie tylko kupującego i sprzedającego, ale również pojazd, który jest przedmiotem transakcji. Dobrze jest wpisać stan licznika, czyli przebieg pojazdu. Sporządzając umowę, nie należy dać się namówić na odstąpienie od stanu faktycznego, a więc np. propozycję podpisania umowy z byłym właścicielem pojazdu (np. zza granicy), a nie z osobą, która nam go sprzedaje, czy też na wpisywanie na umowie niższej ceny niż ta, która ma być zapłacona. Należy dokładnie sprawdzić zgodność znaków identyfikacyjnych auta z wpisanymi w dokumentach.

Dowód rejestracyjny musi być oryginalny. Oglądając ten dokument zwracamy uwagę na skreślenia, zamazania, poprawki niepotwierdzone przez odpowiedni urząd komunikacji. Jeśli w dowodzie rejestracyjnym jako właściciele pojazdu wpisane są dwie osoby, obie powinny być przy transakcji i obie powinny podpisać umowę, chyba, że jedna z nich ma pełnomocnictwo drugiej.

Jeżeli umowa obejmuje formę rozliczenia w postaci pozostawienia sprzedawcy starego auta, należy to dokładnie uwzględnić w umowie. Szczególnie istotne jest zaznaczenie wartości tego pojazdu.

Nie należy zawierać umowy z wpisem o rezygnacji z ręką. To niekorzystne dla nabywcy auta, bo pozbawia go możliwości zgłaszania roszczeń w razie wad pojazdu. Jeśli sprzedający pojazd chce wyłączyć swoją odpowiedzialność z tytułu ręką, powinien być to dla nas sygnał ostrzegawczy.

- Kupując auto zarówno od osoby prywatnej, jak i od firmy, mamy dwa lata ręką - mówi Adam Pietrzykowski, miejski rzecznik konsumentów w Lesznie. - Firma nie może zrzec się ręką, co wynika z Kodeksu cywilnego. Zatem, gdyby w umowie kupna-sprzedazy był taki zapis, z mocy prawa jest on nieważny. Natomiast firma, na przykład autokomis, może wyłączyć z umowy prawo do gwarancji. Generalnie, należy uważnie przeczytać umowę przed jej podpisaniem, nawet jeśli jest ona długa, bo nieuczciwi sprzedawcy potrafią w treści dokumentu zawrzeć zapisy korzystne z ich punktu widzenia.

Warto się też upewnić, czy auto nie ma obciążeń bankowych. Jeśli zostało kupione na kredyt, w dowodzie rejestracyjnym i karcie pojazdu może być adnotacja o współwłasności z bankiem. Właściciel, który spłacił zadłużenie, powinien zadbać o usunięcie takiego wpisu z dokumentów. J.W.



Fot. J. Rutecka-Siądek

▲ Roman Halec radzi, aby na podnośniku lub kanale przeglądowym dokładnie sprawdzić podwozie auta, a więc np. poziom zużycia elementów zawieszenia, klocków i tarcz hamulcowych.

ciem przez motor temperatury roboczej, mogą ujawnić problemy.

Bardzo ważne jest sprawdzenie systemu bezpieczeństwa poduszek powietrznych. Kontrolka airbagu powinna gasnąć niezależnie od pozostałych, kilka sekund po uruchomieniu silnika.

NIE WARTO DALEKO

Przebieg auta zarejestrowanego w Polsce oraz kiedy i przy jakim przebiegu dokonano w nim ostatniego przeglądu technicznego można sprawdzić na stronach historiapojazdu.gov.pl lub cepik.gov.pl. Potrzebny jest do tego numer rejestracyjny i numer VIN. Jeśli pojazd nie jest zarejestrowany w Polsce, jego historię można sprawdzić na podstawie numeru VIN w autoryzowanej stacji obsługi danej marki pojazdu.

- Zalecam sprawdzenie auta na stronie vindecoder.pl, która udostępnia podstawowe dane o pojeździe lub wykupienie raportu historii pojazdu na stronie autodna.pl.



Jak uchronić się przed pożarem i czadem

W późnojesiennym i zimowym okresie rośnie zagrożenie pożarowe, jeśli w mieszkaniach i domach nie dbamy o bezpieczne użytkowanie urządzeń grzewczych. Strażacy przypominają, jak z nich korzystać, ponadto zachęcają do montowania w domach i mieszkaniach czujników pożarowych i tlenku węgla, które ostrzegają przed niebezpieczeństwem i mogą uratować życie.

- *Niewłaściwe użytkowanie piecyków, farelek, promienników i podobnego sprzętu może skończyć się pożarem* - mówi młodszy kapitan Szymon Kurpisz, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Lesznie. - *Należy je używać zgodnie z instrukcjami obsługi. Przestrzegamy przed wykonywaniem prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej. Zalecamy używanie wyłącznie urządzeń elektrycznych posiadających krajowe atesty i dopuszczenia do użytkowania. Pamiętajmy, aby nie stosować bezpieczników o większej mocy niż dopuszczalna i o tym, aby nie naprawiać drutem przepalonych bezpieczników.*

Strażacy przypominają, aby używać tylko tyle odbiorników prądu, na ile jest obliczona moc instalacji elektrycznej. Jednoczesne włączenie wielu urządzeń elektrycznych może spowodować nadmierne obciążenie instalacji, przegrzewanie się przewodów, wytapianie się styków w gniazdkach.

Pamiętajmy, aby nie ustawiać elektrycznych grzejników w pobliżu materiałów łatwopalnych. Nie wolno też umieszczać łatwopalnych materiałów w pobliżu pieców, z których może wypaść żar. Takie materiały powinny znajdować się w odległości przynajmniej pół metra od urządzeń lub instalacji, których powierzchnie zewnętrzne mogą nagrzewać się do temperatury powyżej 100 stopni Celsjusza. Należy pamiętać o usuwaniu zanieczyszczeń z przewodów

kominowych. W przypadku pieców na paliwo stałe (np. węgiel, miał, pellet, drewno) należy to wykonywać 4 razy w roku, w przypadku urządzeń na paliwo gazowe - 2 razy w roku.

Podobnie ma się sprawa z przewodami kominowymi i wentylacyjnymi. Okresowe przeglądy należy przeprowadzać raz w roku. Posiadanie zaświadczenia potwierdzającego wykonanie przez fachowca takiej kontroli jest bardzo ważne w przypadku starania się w firmie ubezpieczeniowej o odszkodowanie za straty spowodowane pożarem. W razie braku takiego dokumentu ubezpieczyciel może odmówić wypłaty odszkodowania.

- *W przewodach i kominach, które nie są czyszczone, gromadzi się sadza, która może zapalić się i spowodować pożar. Dochodzi wtedy do uszkodzenia komina, który pęka na skutek wysokiej temperatury. Należy też dbać o właściwą wentylację pomieszczeń. Unieemożliwia to na przykład zatykanie kratki wentylacyjnych* - tłumaczy Sz. Kurpisz.

Czujniki reagujące na dym ostrzegają przed niebezpieczeństwem już wtedy, gdy nie widać jeszcze ognia i nie jest wykonalny wyraźny wzrost temperatury.

Fot. J. Witczak
◀ - *Niewłaściwe użytkowanie piecyków, farelek, promienników i podobnego sprzętu może skończyć się pożarem* - ostrzega mł. kpt. Szymon Kurpisz, oficer prasowy KM PSP w Lesznie.



W dużym mieszkaniu, gdzie jest wiele pomieszczeń, pojedynczy czujnik może jednak nie wystarczyć, aby zapewnić pełne bezpieczeństwo. W celu zagwarantowania pełnej ochrony przeciwpożarowej potrzeba dwóch lub więcej tego rodzaju urządzeń. Maksymalna ochrona jest zapewniona wtedy, gdy każde pomieszczenie ma własną czujkę. Dlatego warto kupić i zamontować kilka, aby poprzez taki system ostrzegawczy czuć się bezpiecznie.

Generalnie takie urządzenia należy instalować na środku pomieszczenia, na suficie, w odległości nie większej niż 7 metrów od miejsca, w którym może wystąpić pożar. Jeśli montujemy kilka czujników, mogą być one połączone w sieć. Ich zakładaniem powinien zająć się specjalista.

- *Pamiętajmy jednak, że żadna czujka nie zabezpiecza przed powstaniem pożaru i wydostawaniem się tlenku węgla. Jedynie alarmuje o wystąpieniu zagrożenia. Należy też pamiętać, aby przetestować działanie czujki w miejscu jej zainstalowania. Działanie takich urządzeń i ich zasilanie powinny być okresowo sprawdzane. Należy wymieniać w nich baterie.*

Strażacy nie zalecają jednak montowania czujników pożarowych w kuchni, choć od takich pomieszczeń zaczyna się wiele pożarów. Wiele sygnałów pochodzących z czujnika może być fałszywych, wywołanych np. gotowaniem posiłków. J.W.

Uwaga na oszustów podających się za bankowców!

Coraz więcej seniorów dokonuje transakcji internetowych, czy płaci online domowe rachunki. To może być niebezpieczne, bo internetowi złodzieje wymyślili kolejny sposób, żeby ogołocić czyjeś konto z pieniędzy.

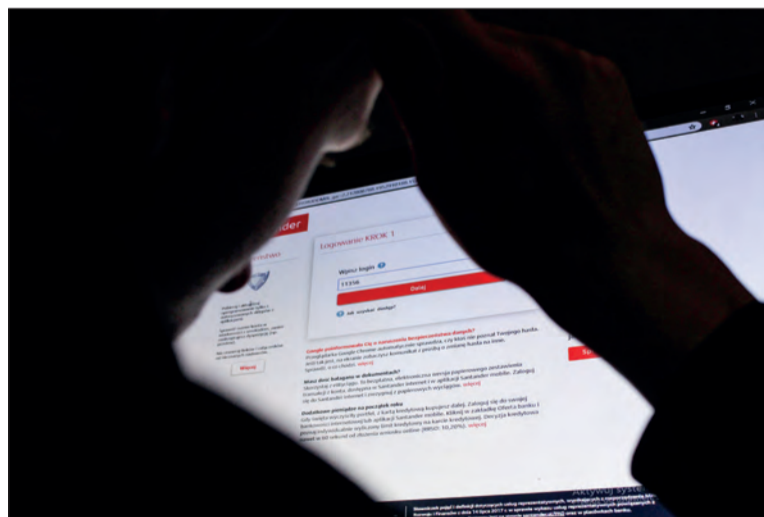
Od pewnego czasu oszuści podszycją się pod pracowników banków i namawiają do pobrania mobilnej aplikacji, która ma chronić nasze konto. Jeśli to zrobimy, przejmują kontrolę nad naszym smartfonem i gdy logujemy się do bankowości elektronicznej, uzyskują dane - login i hasło. W sprzyjającym momencie wyprowadzają pieniądze z naszego konta.

- *Cyberprzestępcy dzwonią do potencjalnych ofiar z numerów bardzo podobnych do numeru infolinii bankowej* - mówi Monika Żymelka, rzeczniczka leszczyńskiej policji. - *Te numery niekiedy różnią się tylko jedną cyfrą, więc możemy tego nie zauważyć. Oszust udający przedstawiciela banku informuje, że w placówce udaremniono nieuprawnioną wypłatę pieniędzy z konta, ale aby zapobiec takim sytuacjom w przyszłości, powinno się zainstalować na smartfonie odpowiednią aplikację. W rzeczywistości jest to narzędzie do przejęcia kontroli nad*

naszym telefonem i hasłami bankowości mobilnej.

Policja informuje, że oszuści często mówią ze wschodnim akcentem i już to powinno wzmocnić naszą czujność. W Wielkopolsce w ostatnim czasie było już kilkanaście takich przypadków. Dlatego, jeśli nie mamy pewności, czy rozmawiamy z pracownikiem banku, należy rozłączyć się, sprawdzić na stronie internetowej numer infolinii placówki i porównać go z numerem, z którego do nas przed chwilą telefonowano i jeśli jest taki sam ewentualnie oddzwonić na ten numer.

Należy też pamiętać, że pracownicy banku nigdy nie proszą podczas rozmowy o login lub hasło do bankowości internetowej, zainstalowanie dodatkowego oprogramowania lub uzyskanie zdalnego dostępu do komputerów klientów, ani o pełen numer karty i kod CVV lub CVC. Takie trzycyfrowe kody znajdują się na odwrocie karty kredytowej lub debetowej - po prawej stronie białego



Fot. J. Witczak
▲ *Internetowi złodzieje posługują się kolejnymi metodami, aby poznać dane do czyjegoś konta bankowego i wykraść z niego pieniądze.*

paska, gdzie powinien widnieć podpis posiadacza karty Visa lub MasterCard. Są dodatkowym zabezpieczeniem, bo przy użyciu tego kodu weryfikowana jest autentyczność karty i poprawność danych jej posiadacza, gdy dokonujemy płatności online, a więc gdy podajemy numer tzw. główny karty, datę jej ważności oraz

swoje imię i nazwisko. CVV i CVC to angielskojęzyczne nazwy, a różnica w ich nazewnictwie wiąże się z przynależnością do organizacji płatniczej. Na kartach Visa jest kod CVV, na kartach MasterCard - kod CVC.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa związane z posiadaniem i używaniem kart:

- gdy wypłacasz pieniądze z bankomatu, rozejrzyj się i sprawdź, czy ktoś nie przygląda się twoim działaniom. Zasłonięciem drugą dłonią wpisywany kod PIN,
- ustaw na karcie niskie limity wypłat i transakcji,
- nie trzymaj na koncie powiązanym z kartą płatniczą zbyt dużej sumy pieniędzy,
- korzystając ze sklepów online, sprawdzaj czy połączenie internetowe podczas transakcji jest szyfrowane,
- nie podawaj danych karty płatniczej na niezaufanych stronach internetowych i serwisach,
- gdy zgubiłeś lub w inny sposób utraciłeś kartę (np. w wyniku kradzieży), niezwłocznie zadzwoń na infolinię banku, aby zastrzec kartę,
- załóż darmowe, dodatkowe konto bankowe powiązane z kartą płatniczą i posługuj się dwoma kartami z ustawionymi na nich mniejszymi limitami wysokości transakcji. J.W.

TO PODRÓŻ DO HISTORYCZNEGO LESZNA

W wyremontowanym przejściu podziemnym pod Alejami Jana Pawła II w Lesznie jedną ze ścian zdobi kopia ryciny, której historię przybliżamy razem z Kamilą Szymańską, dyrektorem Muzeum Okręgowego.



▲ Rycina, która została umieszczona na stronie tytułowej poematu Samuela Twardowskiego.

Historyczna rycina przedstawia panoramę Leszna. Jej autorem jest rytownik Dawid Tscherning. Została ona umieszczona na karcie tytułowej poematu Samuela Twardowskiego, poświęconego królowi Władysławowi IV. Poemat wydano w Lesznie w roku 1650, w oficynie Daniela Vettera, związanego z Jednotą braci czeskich. - W owej drukarni ukazało się wiele publikacji ważnych dla literatury polskiej i europejskiej - podkreśla dyrektor Kamila Szymańska. - Rycina na stronie tytułowej poematu jest bardzo dekoracyjnym widokiem, choć współcześnie trudno zweryfikować dokładnie, czy wszystkie przedstawione budynki tak wyglądały. Nie znamy dobrze opisów miasta z tamtego okresu, bo pamię-

tajmy, że kilka lat później miał miejsce potop szwedzki i największy w dziejach pożar Leszna.

Co można zobaczyć na rycinie?

- Od lewej strony znajduje się Brama Rydzynska, kolejną budowlą jest kościół luterski świętego Krzyża - opisuje dyrektor muzeum. - Dalej widoczna jest fara, która zupełnie nie wygląda jak współczesna budowla. Obecny wygląd kościoła pod wezwaniem świętego Mikołaja jest wynikiem prac budowlanych prowadzonych między innymi na przełomie XVII - XVIII wieku. Następnym budynkiem jest ratusz. Dyskusja dotyczy budowli w centralnym punkcie ryciny. Gdyby patrzeć na panoramę Leszna od wschodu, środek zajmuje dziś ratusz, ale tu jest praw-

dopodobnie zamek Leszczyńskich. Być może został celowo tak centralnie usytuowany, ponieważ była to rezydencja Bogusława Leszczyńskiego, mecenasa autora książki. Podobnie - z jakichś powodów - nie na swoim miejscu znajduje się kościół świętego Jana na panoramie z 1740 roku.

Kolejny na rycinie jest nieistniejący już kościół świętego Ducha i świętej Barbary, użytkowany wówczas przez katolików. Obecnie w tym miejscu znajduje się budynek Miejskiej Biblioteki Publicznej. Po prawej stronie, na skraju ryciny, umieszczona jest sy-

nagoga. Na pierwszym planie znajdują się solidne fortyfikacje - wały ziemne, jakimi opasano Leszno w pierwszej połowie XVII wieku.

- Warto przyrzeć się rycinie w przejściu podziemnym, by spróbować wyobrazić sobie jak Leszno mogło w tamtym czasie wyglądać. Właśnie to jest wielką zaletą ikonografii: pozwala odbyć swego rodzaju podróż wehikulem czasu - uważa dyrektor K. Szymańska.

Dodajmy, że remont przejścia podziemnego został wykonywany w ramach modernizacji drogi krajowej nr 12 w granicach Leszna. (jrs)



▲ Kopia ryciny w przejściu podziemnym pod Alejami Jana Pawła II. Fot. J. Rutecka-Siadek

Nastusia z ulicy Więziennej

Od strony placu synagogałnego, czyli Placu Powstańców, ul. Więzienna - w porównaniu jeszcze ze stanem sprzed końca ostatniej wojny - znacznie się skróciła. Gdy patrzeć od tyłów bożnicy, najprzód widać dość nietypowe nagromadzenie wielu ulic: Gołębiej i drugiej, bezimiennej po przeciwnej stronie aktualnej dawnej synagogi, oraz Tylnej, Więziennej i Wałowej, nie licząc dwóch krótkich odcinków od plant do Wałowej i od Marcinkowskiego do placu, które pewnie nie zasługują na osobną nazwę, albo są przedłużeniem, końcówkami innych uliczek. To dziwne nagromadzenie wielu traktów powstało dlatego, że ul. Więzienna skróciła się o dwa albo trzy domy po stronie północnej. Dzisiaj ostatni dom vis à vis pierogarni stoi na miejscu starego domu państwa Kaczmarów, w którym całe życie mieszkała Nastusia. **Dlaczego ul. Więzienna?** Trudno wytłumaczyć zainteresowanym, nawet tym, którzy znają ulicę o tej samej, rzadkiej nazwie w śródmieściu Wrocławia. W stolicy Dolnego Śląska Więzienna jest dlatego, że przed wiekami przy niej było miejskie

więzienie i nawet dzisiaj w tym miejscu funkcjonuje jakaś knajpa wyróżniająca się elementami scenografii nawiązującymi do historycznych wnętrz. Leszczyńska ul. Więzienna przed spolszczeniem nazywała się Stockgasse, co dość ładnie definiowało jej położenie już przy samych murach obronnych miasta. Więzienna w ścisłym tego słowa znaczeniu przy rzeczonyj ulicy w ogóle nigdy nie było, ale opodal - mniej więcej przy rogu ul. Grodzkiej i Wałowej, bliżej dawnej straży pożarnej, jeszcze do lat 70. ubiegłego wieku straszyły pozostałości czegoś, co w Kongresówce nazwano by cyrkułem, a pełniło funkcję siedziby straży miejskiej, aresztu dla drobnych złoczyńców i izby wytrzeźwień w jednym.

Nastusia zajmowała parter domku przy skróconym końcu ul. Więziennej. Do czasu, gdy żyła jej mama, jeden pokój i kuchnia z używalnością wygodki w podwórzu za domem, mogły być postrzegane za wyraz nadzwyczajnego luksusu lokalowego, a gdy ostała się sama, wręcz mogła być postrzegana jak okoliczny krezus. Mówiąc wprost Nastusia była niedorozwinięta, choć

fizycznie dość sprawna, i przez całe życie była dzieckiem. Nigdy nie rozmawiano na ten temat, ale któregoś razu udało mi się posłyszeć z ust pani Wichłaczowej, właścicielki od dawna już nieistniejącego magła po przeciwnej stronie ul. Więziennej, że Nastusia w dniu wkroczenia wojsk polskich w 1920 roku, jakimś dziwnym trafem jako mała dziewczynka została potrącona przez konny wóz i w wyniku tego wypadku najpierw na długo zapadła w śpiączkę, a później już nie wróciła do takiej kondycji, jak jej rówieśnicy. Nigdy w najmniejszym stopniu nie była stygmatyzowana z powodu swej niepełnosprawności, nie tylko przez najbliższych sąsiadów z dzielnicy żydowskiej, ale nawet przez żadnego z uczniów, których drogi do licznych tam szkół prowadziły niemal pod oknami Nastusi. Znałem ją od połowy lat 60. do późnych 70. i miałem możebność obserwować, jak z roku na rok, z miesiąca na miesiąc, z dnia na dzień... zwalniała. Po śmierci swej matki raz dziennie szła na ul. Królowej Jadwigi do siostry po obiad. Przynosiła go w trojczkach. Z początku zajmowało

jej to najwyżej pół godziny, a z czasem wydłużyło się do niemal nieskończoności. Zauważali to wszyscy. Gdy uczniowie mojego liceum idąc w czasie dużej przerwy po drożdżówki do cukierni Kasprzaka, widzieli ją u początku drogi przed końcem Więziennej, po zakończeniu szóstej lekcji, gdy wracali ze szkoły - mogli ją zaobserwować ledwie na wysokości bożnicy. Gdyby patrzeć na jej przemieszczanie się, można by odnieść wrażenie, że ona nie idzie, ale stoi w miejscu.

Z czego żyła Nastusia, nie wiadomo. Niczego nie potrzebowała, a mówiło się, że pobiera rentę kwiatową. Dosłownie. A było to tak, że kto by przechodząc przed jej oknami, niósł ze sobą jakiegokolwiek kwiaty cięte, Nastusia natychmiast go tak skutecznie oczarowywała, a nie była specjalnie wymowna, że z uśmiechem na twarzy powierzał jej jeden pojedynczy kwiatek. Ona natychmiast ów kwiat umieszczała w buteleczce służącej za wazonik i stawiała ją na środku stołu w pokoju. Jako syn nauczycielki, która przy różnych okazjach była zarzucana niemal hurtowymi ilościami wszelkich

kwiatów, byłem obarczany zadaniem przyniesienia ich ze szkoły do domu. Wtedy pierwsze kroki oczywiście kierowałem do Nastusi. Ona długo, metodycznie przeglądała naręcza zieliska i milcząc wybierała ten jeden, jedyny kwiat. Co dziwne, podczas gdy pozostałe kwiaty więdły na przykład po tygodniu, Nastusio- wy kwiat trwał co najmniej drugie tyle. Nieodmiennie. Sprawdziłem to. I nie ja jeden. Nastusia nie była tylko dzieckiem, była też poetką i filozofem. Gdy padał deszcz, pokazywała wybranym dzieciom... wagoniki deszczu. Było to możliwe, bo nanczas nad ulicami rozciągało się sporo drutów i kabli, a gdy przyszła pora dżdżu, tylko Nastusia widziała wagoniki w kropkach pomykających po rzeczonych drutach. Tak nawiasem mówiąc Nastusia dożyła późnej starości i nigdy na własne oczy nie widziała pociągu. Opowiadano jej o kolei żelaznej, a potem także elektrycznej. Słuchała z zaciekawieniem, ale nie znalazła żadnego powodu, żeby odbyć spacer na dworzec i przekonać się, jak to naprawdę wygląda.

Błażej Baraniak



◀ Ksiądz kanonik Bolesław Bugzel, pierwszy proboszcz parafii pod wezwaniem św. Krzyża.

Pierwszym proboszczem był ks. Bugzel

Kolejny odcinek z historii leszczyńskich parafii poświęcamy parafii pod wezwaniem świętego Krzyża w Lesznie.

Z KART HISTORII

Kościół św. Krzyża ma bardzo bogatą historię. Pierwszą świątynią na tym miejscu wybudowali w latach 1633 - 1635 luteranie, którzy przybyli do Leszna ze Śląska. Był to obszerny, drewniany kościół z wieżą, ale podobnie jak inne świątynie w mieście, spłonął 28 kwietnia 1656 roku w wielkim pożarze miasta.

Ale już trzy lata później rozpoczęto odbudowę kościoła przy wydatnej pomocy finansowej gmin ewangelickich ze Śląska, Saksonii i Gdańska.

Odbudowany kościół został poświęcony w 1666 roku. Pięć lat później ufundowano organy, a w 1677 roku ukończono budowę wieży. Budowniczym kościoła był Krzysztof Schwarz.

W lipcu 1707 roku kościół ponownie spłonął wraz z częścią miasta. Dopiero we wrześniu 1711 roku położono kamień węgielny pod budowę. Świątynię w stylu barokowym poświęcono 9 czerwca 1805 roku. Kościół miał 24 metry szerokości i 44 metry długości, a jego wyposażenie było klasycystyczne. W tym stylu bracia Wentzel wykonali w 1804 roku stiukowy ołtarz z dwiema parami kolumn i wazonami na gzymsach. Klasycystyczna była także ambona i kropielnica. W 1909 roku sylwetka kościoła wzbogaciła się o hełm wieży zbudowany według projektu Marcina Karola Franta.

KOŚCIÓŁ W LATACH 1945 - 1983

Podczas wyzwolenia Leszna w roku 1945 kościół został mocno uszkodzony przez ostrzał artyleryjski. Zaczęła się wtedy stopniowa i systematyczna dewastacja całego obiektu, całkowitemu zniszczeniu uległy organy. W kolejnym roku władze państwowe przekazały kościół w użytkowanie parafii polsko-katolickiej. Nie zapobiegło to jednak dalszemu niszczeniu kościoła. Niewielka parafia nie mogła utrzymać w należytym stanie tak dużej świątyni, zwłaszcza że wymagała ona kapitalnego remontu. Co gorsza kościół został zamieniony na magazyn materiałów budowlanych. Składano tutaj także dzwony zwożone z kościołów Ziemi Odzyskanych i nimi handlowano. Usiłowano nawet zdjąć dzwony z wieży kościoła pod wezwaniem św. Krzyża, ale na skutek protestów mieszkańców Leszna, nie dokonano tego. I tak kościół będący magazynem ulegał dalszej dewastacji. Proboszcz parafii polsko-katolickiej dla kilkunastu swoich wiernych urządzał nabożeństwa w zakrystii.

Jednocześnie rozpoczęły się starania u władz państwowych o odzyskanie kościoła, ale były one bezowocne i trwały latami. Władze państwowe były niezyczliwe, a na-

wet wrogo ustosunkowane do sprawy przejęcia kościoła przez parafię rzymskokatolicką. Od połowy 1974 roku rozmowy z władzami prowadził ks. Kazimierz Pietrzak, proboszcz parafii pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela.

Dopiero kategoryczna odmowa kościoła polsko-katolickiego, że nie posiada pieniędzy na remont tak dużego obiektu oraz nacisk opinii społecznej sprawiły, że władze państwowe zmieniły stanowisko. Wreszcie 27 grudnia 1976 roku podpisano dokument przekazujący kościół św. Krzyża w wieczyste użytkowanie kościołowi rzymskokatolickiemu. Już w następnym roku rozpoczął się kapitalny remont. Prace te trwały do połowy 1982 roku.

POWSTANIE PARAFII

1 lipca 1982 roku został powołany do życia ośrodek duszpasterski św. Krzyża. Rektorem mianowany został ks. Bolesław Bugzel. Poświęcenia kościoła św. Krzyża dokonał ks. bp Tadeusz Etter, a było to 4 lipca 1982 roku.

Uroczystość była wielką manifestacją mieszkańców miasta, którzy swoją pracą i ofiarnością przyczynili się do odnowienia świątyni. Nowy rektor ośrodka duszpasterskiego kontynuował prace remontowe i doprowadził do erygowania w dniu 15 października 1983 roku parafii, której został pierwszym proboszczem.

Powstanie parafii przyspieszyło dalsze prace remontowe. W lutym 1985 roku, w obecności biskupa Stanisława Napierały, zawieszono uroczyście malowane na płótnie stacje Męki Pańskiej z XVIII wieku, zakupione od prywatnego kolekcjonera. W tym samym roku ustawiono w ołtarzu nowe tabernakulum, a w rok później odnowiono ołtarz główny, ambonę i chrzcielnicę oraz metalową kropielnicę w kształcie anioła.

LAPIDARIUM

Na dawnym cmentarzu przykościelnym znajduje się lapidarium utworzone w latach 1950 - 1959. We wnękach murtowanych zachowanych części muru kościelnego umieszczono 49 piaskowych płyt nagrobnych z cmentarza kalwińskiego i luterńskiego. Z cmentarza kalwińskiego, zlikwidowanego w 1947 roku, pochodzą także 34 wolnostojące obeliski i pomniki nagrobkowe w kształcie słupów i wazonów. Pomiędzy nimi znajduje się grób niemieckiego lekarza doktora Jana Metziga, zmarłego w 1868 roku, wielkiego przyjaciela Polaków, przeniesiony na to miejsce w 1985 roku.

PROBOSZCZOWIE

Pierwszym proboszczem parafii pod wezwaniem św. Krzyża był wspomniany już **ks. kanonik Bolesław Bugzel (1942 - 2003)**.

Święcenia kapłańskie przyjął 20 maja 1967 roku z rąk ks. abp Antoniego Baraniaka. Wspomnę, że w latach 1962 - 1964 odbył zasadniczą służbę wojskową w specjalnym oddziale dla alumnów w Orzyszu. Jako wikariusz pracował kolejno w Szamotułach, Kościanie i Poznaniu.

Ks. B. Bugzel doskonale znał problemy wojska, a ludzi w mundurach darzył wielkim uznaniem. W 1991 roku został powołany na stanowisko kapelana garnizonu Leszno i w wojsku doszedł do stopnia podpułkownika.

Ks. Bolesław Bugzel zapisał się w pamięci swoich parafian i wszystkich leszczyńców jako niezastąpiony organizator pomocy dla ludzi ubogich, bezrobotnych i odrzuconych.

To właśnie dla nich stworzył jadłodajnię Betania, z której codziennie korzystały dziesiątki ubogich osób. W 1992 roku zapoczątkował na leszczyńskim dworcu kolejowym wigilijne wieczerze dla samotnych.

Ksiądz proboszcz zmarł 11 stycznia 2003 roku po ciężkiej, nieuleczalnej chorobie. Tłumy parafian, wiernych z całego Leszna, żołnierzy, przyjaciół i znajomych odprowadziły go na miejsce wiecznego spoczynku na cmentarzu przy ul. Kąkolewskiej.

Ks. Kazimierz Malek był kolejnym proboszczem parafii pod wezwaniem św. Krzyża. Urodził się 7 czerwca 1964 roku w Śmiglu, święcenia kapłańskie przyjął 23 maja 1989 roku. Na swoim obrazku prymicyjnym umieścił słowa zaczerpnięte z psalmu 34: „*Chcę błogosławić Pana w każdym czasie*”.

Proboszczem w leszczyńskiej parafii był w latach 2003 - 2013. Następnie pełnił funkcję proboszcza w parafii św. Jądwigi w Pępowie.

Zmarł 2 listopada 2020 roku w szpitalu w Gostyniu. Miał 56 lat.

Ks. Zbigniew Rzeźnik urodził się w 1961 roku. Święcenia kapłańskie otrzymał w 1987 roku. Proboszczem parafii był w latach 2013 - 2018. Potem został przeniesiony na stanowisko proboszcza parafii pod wezwaniem św. Kazimierza w Lesznie.

W 2018 roku parafię pod wezwaniem św. Krzyża przejęli księża salezjanie, a urząd proboszcza objął **ks. Ryszard Jeleń**. Urodził się w 1967 roku, święcenia kapłańskie przyjął w 1999 roku.

Tadeusz Kwapisz

Fot. J. Rutecka-Siadek
▼ Widok z pl. Metziga na kościół pw. św. Krzyża.





Seniorzy mają potężną energię

- Pewnego dnia mąż powiedział, że kiedy nasza sytuacja finansowa nam na to pozwoli, podzielimy się pieniędzmi z innymi - przypomina Halina Rymwid. Dziewięć lat temu razem z mężem Jerzym założyła Fundację Jesienny Uśmiech.

Impulsem było pewne zdarzenie. - W aptece mąż był świadkiem o to takiej sytuacji, że starszej pani zabrakło złotówki do wykupienia leków. Pomógł rozwiązać problem, a kiedy wrócił do domu był zszokowany tym, że ludziom brakuje pieniędzy na lekarstwa - wspomina Halina Rymwid, przewodnicząca Rady Fundacji Jesienny Uśmiech założonej w 2011 roku. Od początku jej głównym kierunkiem działania jest pomoc seniorom, z naciskiem na wsparcie lekowe. - Zależało nam również na stworzeniu miejsca, w którym seniorzy mogliby się spotykać. Chcieliśmy wywołać uśmiechy na ich twarzach.

Przy ul. Sienkiewicza 9 powstało Centrum Seniora. To również siedziba fundacji, której nazwę wymyśliła Halina Rymwid.

Inicjatywa powołania fundacji spotkała się z przychylnością wielu osób, m.in. Agnieszki Łaszczynskiej, która przez kilka lat była jej prezesem.

Kiedy w 2016 roku w tragicznych okolicznościach zmarł J. Rymwid, to co zaczął nie zostało zaprzaszczone. Fundacja nieprzerwanie działa.

- Gdyby mąż żył, na pewno cieszyłby się z tego. I myślę, że z góry nas wspiera - uważa H. Rymwid.

Od maja ubiegłego roku fundacją kieruje prezes Tadeusz Muszyński.

- Przez wiele lat pracowałem w korporacjach. Przyszł mi moment, że miałem dość. Odczuwałem wewnętrzną potrzebę przestawienia się na inne tory. Na to, by spróbować innym dać coś od siebie.

T. Muszyński nie tylko daje, ale co podkreśla, wiele otrzymuje.

- Seniorzy Jesiennego Uśmiechu to potężna energia. Mają ogromną mądrość życiową i są szalenie otwarci na innych - zapewnia prezes.

- Trzydzieści, czterdzieści lat temu więzi rodzinne były mocne, teraz są znacznie luźniejsze. Przy współczesnych technologiach, które powinny ułatwiać kontakty, tak naprawdę wszystkich oddalają, a przy tym seniorzy stają się coraz bardziej samotni. A na to pozwolić nie możemy. Coraz większym problemem, który dotyka seniorów jest depresja. Jednym ze sposobów jej zwalczania jest nawiązywanie z nimi jak

najczęstszych kontaktów. A jeśli my się na nich otwieramy, oni na nas równie mocno. Doceniamy ich doświadczenia życiowe. Ich historie są dla nas pasjonujące i inspirujące. Często kiedy opowiadają o swoim życiu ma się łzy w oczach. Z naszymi wolontariuszami wymieniamy się poglądem, że młodzi ludzie mogliby się od nich wiele nauczyć, bo mają mądre recepty na problemy, które młodzież dopiero napotka na swojej drodze. Byłbym szczęśliwy gdyby jak najwięcej młodych ludzi chciało z nami współpracować, dlatego próbujemy namawiać ich do wolontariatu.

Tym bardziej taka pomoc byłaby potrzebna, ponieważ fundacja wspiera kilkadziesiąt osób spoza Jesiennego Uśmiechu.

Centrum Seniora, dofinansowywane co roku przez miasto Leszno, jest miejscem, którego drzwi są otwarte dla każdego.

- Około 50 osób przychodzi i czas do czasu, powiedziałbym okazjonalnie. Kilkanaście osób jest nie-

zwykle mocno zżytych z klubem. To ci, którzy są zawsze od poniedziałku do piątku. Klub działa w godzinach od 13 do 18. Niektórzy przychodzą na godzinę czy dwie, porozmawiać, wypić kawę, ale są seniorzy, którzy w klubie spędzają czas od otwarcia do zamknięcia. To co zauważamy, część osób dzięki spotkaniom w klubie inaczej zaczęła postrzegać własne problemy. Jeszcze inni nauczyli się życiowej zaradności. Nie zależy ona wyłącznie od tego kto ile ma pieniędzy, raczej chodzi o funkcjonowanie w społeczeństwie, o wymianę umiejętności, otwartość na nowe



Fot. archiwum
▲ Spotkanie w klimacie PRL.

materiale zleca im codziennie „prace domowe”, których efekty można śledzić na profilu fundacji na Facebooku. Kiedy tylko to będzie możliwe i bezpieczne, najszybciej jak się da, będziemy chcieli wrócić do aktywnego życia w Centrum Seniora.

Dodajmy, że klub jest miejscem, do którego zapraszani są interesujący prelegenci. Zajęcia manualne, jednocześnie forma rehabilitacji, są na porządku dziennym, a to zasługa animatorki Renaty Muszyńskiej. Pełna obsada jest na każdej potańcówce albo spotkaniach tematycznych. Pod koniec tamtego roku jedno z nich było pod hasłem powrotu do PRL-u. Seniorzy przystroili główną salę pamiątkami z tamtego okresu. Stroje również wpisały się w ich lata młodości. W rozmowach była okazja wrócić do wspomnień sprzed lat. Henryk Naskręt na akordeonie zadbował o oprawę muzyczną.

- To jest wesołe towarzystwo, które uwielbia się bawić, tańczyć i żartować, dlatego organizujemy imprezy z każdej możliwej okazji. Zawsze uroczystości obchodzimy imieniny senierek i seniorów. Można tak powiedzieć, że nauczyliśmy się słuchać tego co chcą robić, tak by czuli się z nami jak najlepiej.

Czasami ktoś odchodzi na zawsze. - To tak jakby kawałek nas samych zniknął. Wszyscy bardzo to przeżywamy. O tych, których już nie ma wśród nas, ciągle pamiętamy.

(jrs)



Fot. archiwum
▲ Fundację Jesienny Uśmiech założyli Jerzy i Halina Rymwid (z prawej). Od ubiegłego roku jej prezesem jest Tadeusz Muszyński (z lewej).

technologie, zauważanie problemów innych i ich rozwiązywanie.

Wartością Centrum Seniora są zawierane przyjaźnie. Byli i tacy, którzy w tym miejscu znaleźli miłość.

Tegoroczna pandemia wiosną wymusiła zmianę formuły działalności klubu.

- Na początku roku musieliśmy na kilka miesięcy zrezygnować z zajęć stacjonarnych, by zapewnić bezpieczeństwo naszym seniorom. To samo stało się pod koniec roku. Ale nie znaczy to, że nasi seniorzy nie byli i nie są aktywni. Wręcz przeciwnie, był nawet taki moment, że sami włączyli się między innymi w akcję szycia maseczek. Na tyle na ile możemy staramy się być blisko nich. Jesteśmy w stałym kontakcie, rozmowa telefoniczna, krótkie spotkanie z nimi kiedy dowozimy im leki, zakupy czy materiały do prac ręcznych, wiemy, że są dla nich ważne. Nasza ani-



Fot. Fundacja Jesienny Uśmiech
▲ W Centrum Seniora powstają najróżniejsze prace plastyczne. Ich wykonywanie to forma relaksu, jednocześnie rehabilitacja manualna.

Komentarz do życia zapisany w strofach

Niektórzy bliscy i znajomi Tadeusza Durki odnajdą siebie w jego wierszach. Poezja jest także jego komentarzem do tego co wokół nas się dzieje.

Pewien Tadeusz Durka
porastał co dzień w piórka.
Aż w niebieskiego ptaka
zamienił się, choć płakał.
Bo wolałby w ogórka.

Tadeusz Durka pytany czy pamięta
kiedy zaczął pisać wiersze chwilę się
zastanawia.

- *Minęło prawie dwadzieścia lat.
W tym czasie napisałem około trzystu
wierszy z różnych okazji, i takie, które de-
dykowałem bliskim albo znajomym. Cza-
sami zdarzy się, że ktoś poprosi mnie o na-
pisanie wiersza.*

Tak właśnie zrobił Walenty Janow-
ski, prezes Stowarzyszenia Zaborowia-
nie, do którego należą pan Tadeusz i jego
żona Hanna.

- *Prezes zwrócił się do mnie z prośbą
o napisanie wierszy na rozweselenie to-
warzystwa i sam stał się bohaterem jedno-
go czy dwóch - z uśmiechem mówi autor.*

Państwo Durka mieszkają na Grono-
wie, a jednak ich drogi zeszyły się z Za-
borowianami.

- *Moja siostra mieszka na Zaboro-
wie i kiedyś zaprosiła nas na Walentynki
stowarzyszenia. Było bardzo sympatycz-
nie. Prezes Walenty Janowski i wicepre-
zes Kazimiera Kempa zaprosili nas na
spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Spodo-
bała nam się atmosfera w stowarzysze-
niu i przyzwyczailiśmy się do cotygodnio-
wych spotkań. Teraz bardzo nam ich bra-
kuje - opowiada H. Durka.*

Na obrzeżu miasta Leszna
jest ulica Czarnoleska.
Tu pod dwójką w Zaborowie
mają schadzki seniorowie.
Nami rządzi tu Walenty
i jest prezes tym przejęty.

Myśli prezes: teraz wszyscy na wirusie,
niespodziankę zrobić muszę.
Bo jak się znowu tu spotkamy,
to im oczy wyjdą z ramy.
Tam jest ugór gdzie podwórze,
zrobię grządkę, wsadzę róże.
Nasz Walenty tak zawzięty
rąbał ugór jak najęty.
Wszystko boćki to widziały,
dobrze, że go nie obsrały.
Tak się prezes zaharował,
że się przez to rozchorował.
Już jest zdrowy nieboraczek,
ale usechł róży krzaczek.
Teraz pięknie rosną róże,
ozdabiają nam podwórze.
Rysiu kwiaty te podlewa,
aby wyrosły jak te drzewa.
Prawie o tym zapomniałem,
przecież wsiali w rządki turki,
aby powstał wierszyk Durki.

- *Dlaczego piszę wiersze? Odpowiem
szczerze: nie byłem idealny i miałem swo-
je za uszami. Kiedyś jednak przyszła re-*

*fleksja, że może trzeba splacić dług wo-
bec życia. Zostawić coś po sobie - tak to
tłumaczy pan Tadeusz, który jest bacz-
nym obserwatorem tego co wokół nas.
- Po pierwszej fali pandemii napisałem
wiersz o koronawirusie z przymrużeniem
oka i przeczytałem go w czerwcu na spo-
tkaniu Zaborowian.*

Przyszedł covid tak zniemacka
i się z ludźmi tu nie cacka.
Ponoć Chińczyk zamiast pierza,
kupił z targu nietoperza.
Więc rąbnęła wieść po świecie,
jak spotykać się będziecie,
to się wnet rozchorujecie.
Pierwej ludzie nie wierzyli,
aż ministra zobaczyli
jak miał worki podkrążone,
oczy bardziej wystraszone.
Siedzieć w domu nakazywał,
do noszenia masek wzywał.
I nie chodźcie ludzie w lesie,
bo zarazę ktoś przyniesie.
Ktoś ją widział w zagajniku,
jak jechała z Chin na dziku.
I się ludzie wystraszyli,
i po domach się zaszyli.



▲ Tadeusz Durka ma kilka pasji: pisze wiersze, od wielu lat interesuje go astronomia i ma zamiłowanie do kwiatów, które są ozdobą domu i ogrodu.

Część do sklepów wnet ruszyła,
i się tam zaopatrzyła.
I wymietli prawie półki,
lepiej było za Gomułki.
To po Gierku nam zostało, że
towaru będzie mało.
Ale sklepy to przetrwały,
towar wciąż uzupełniały.
Siedzą w domu zaś ludziska,
oglądając siebie z bliska.
Co niektórzy, wnet odkryli,
że się w życiu pomylili.
Bo z owieczki wilk wyskoczył,
zachowaniem złym zaskoczył.
Gdzieś wylała się łez wanna,
tak działała kwarantanna.
Ale większość to przetrwała,
bo w chińczyka ciągle grała.
Może poker, może tyś się
tego tu nie mogę przysiąc.
Wyjadali wciąż zapasy

popuszczając ciągle pasy,
kilogramów przybywało,
lecz się nic nie zmarnowało.

Jak ludziska już utyli
przyszedł refleks pewnej chwili.
Gdzie się covid ten zakrada,
może dorwał już sąsiada.
Może czai się za rogiem.
Teraz jest największym wrogiem.
Tam się czai wirus w świecie,
lub na kłamece w toalecie.
Wnet minister występuje:
ja wam trochę pofolguję.
Pryskać wszystko i myć ręczki,
to nie będzie już gorączki.
Gdzieś tam maski nosić trzeba,
by nie spieszyć się do nieba.
Ludzie wszystko odkażajcie,
spirytusu używajcie.
Już możecie się spotykać,
lecz się czule nie dotykać.
Może łokieć, może żółwik,
lecz nie dawać sobie buzi.
Z tego morał tu wychodzi:
czy pandemia, czy wirusek,
to najlepszy spirytusek.
Mały kielich tak na zdrowie,
by się spotkać w Zaborowie.

dziś zamknięty jest dom mody.
Lecz czekała na daremnie,
by ktoś podał szklankę wody.
W życiu mało chorowała
bawiac wnuki podrzucane.
Żyły sobie wypruwała,
by szczęśliwe były one.
Długo babcia dziś czekała
i jej przykro się zrobiło.
Swoich bliskich nie ujrzała,
płuco pękło, ją zabiło.

Do pisania wierszy pana Tadeusza
motywują również spotkania stowarzy-
szenia. Na każde, kiedy jeszcze się od-
bywały, przygotowywał dawkę strof na
rozweselenie. Miłe niespodzianki są do-
brze przyjmowane, nie tylko przez Za-
borowian.

- *Żona wiele razy była zaskoczona kie-
dy na jakimś spotkaniu z rodziną czy zna-
jomymi „wyskakiwałem” z wierszem.*

- *Nawet nie zdradził się, że coś pisze
- śmieje się pani Hanna. - Czasami kie-
dy w nocy mąż nie może spać, słyszę jak
zabiera się za pisanie. Kartka i długopis
zawsze leżą na stoliku przy łóżku.*

Przyjeżdż do Gronowa na wiosnę.
Gdy bzy i narcyzy kwitną,
ptaki szaleją z radości,
a niebo jest tak błękitne.
Latem choć dręczą upały,
Gronowo wszystkich zachwyca.
Pójdiesz spacerkiem pod szkołę,
powita Cię Bogurodzica.
Możesz przyjechać jesienią,
gdy będziesz miała ochotę
ujrzeć jak piękne odcienie
mają drzewa czerwonożłote.
Zimą też ładnie w okolicy.
Śniegu gwiazdeczki białe
mienia się niby brylanty,
ogrody całe puchem okryte.
Do Gronowa przyjechać warto
o każdej porze roku.
Przyjmie Cię z sercem otwartym
dzielnica pełna uroku.

T. Durka zapewnia, tematów na wier-
sze mu nie brakuje, samo życie je pod-
powiada.

- *Ciesz się reakcjami tych, którzy słu-
chają moich wierszy. Jak jest z tego tro-
chę radości, to jest to najlepsza zapłata.*

Pan Tadeusz od czasu do czasu lubi
wracać do starszych utworów. Chętnie
czyta je innym.

- *Jestem optymistą, który nie ogląda
się za siebie. Cieszę się każdym dniem.
Kiedy z żoną piję poranną kawę traktu-
ję to jak nowe narodziny. Umiem doce-
nić to co mam.*

Pasją, którą dzieli małżonkowie, jest
zamiłowanie do kwiatów. W domu na Grono-
wie jest ich dużo, tak samo w ogrodzie.

Trzecią pasją T. Durki jest obserwowa-
nie planet i gwiazd. Astronomia to wielo-
letnie hobby.

(jrs)

CIĄGLE MAM KONTAKT Z DAWNYMI UCZNIAMI

Jadwiga Bura zaraz po skończeniu Liceum Pedagogicznego w Lesznie rozpoczęła pracę nauczycielki. W zawodzie pracowała nieprzerwanie do emerytury.

Był rok 1961. Osiemnastoletnia Jadwiga Bura, świeżo upieczona absolwentka Liceum Pedagogicznego, dostała skierowanie do pracy w szkole.

- Z moich koleżanek tylko cztery otrzymały pracę w Lesznie. Koledzy mieli oferty z innych województw, ale od razu dostawali stanowiska kierownicze, a reszta, czyli około dwunastu dziewcząt dostało propozycje poza Leszнем. Ja trafiłam do szkoły w Starej Tuchorzynie w powiecie wolsztyńskim, w której uczyły się klasy jeden-cztery. Przy liczbie dzieci przekraczającej czterdzieścioro, kierownik szkoły mógł mieć pomoc. Tak ja się tam znalazłam - wspomina pani Jadwiga. - Kierownik, wspinały człowiek, uczył klasy pierwszą i czwartą, ja miałam pod opieką drugą i trzecią, które uczyły się w drewnianym baraku. Latem było w nim tak gorąco, że deski skrzypiały. Za to zimą był mróz. Nie było bieżącej wody, więc do mycia tablicy musiała być donoszona w konewce. Gąbka była zmarznięta na kamień. Do czasu nim w baraku się nagrzało wszyscy siedzieliśmy w płaszczach.

J. Bura w pierwszej pracy została rzucana na głęboką wodę.



Fot. archiwum
▲ W czerwcu tego roku Jadwiga Bura spotkała się ze swoją klasą z rocznika 1975, w której miała wychowawstwo.

- Ale Liceum Pedagogiczne dobrane mnie do tego przygotowało.

Wyzwaniem było uczenie w klasach łączonych.

- Myślę, że sobie radziłam. Kierownik miał do mnie zaufanie i nie kontrolował mnie. Od rodziców wiedział, że w moich klasach jest wszystko w porządku.

W tej szkole pani Jadwiga pracowała 2 lata, do czasu gdy nie zmniejszyła się liczba uczniów, a właściwie o jednego. Według ustalonych przeliczników, dwóch nauczycieli było zbędnych. J. Bura dostała więc pracę w pobliskiej szkole,

do której uczęszczały klasy starsze. Wspomina, że i tam miała wspianego kierownika.

Kiedy pani Jadwiga poznała przyszłego męża, by móc zamieszkać razem, młodzi musieli rozwiązać kwestie zawodowe. Pan Marcin pracował w Lesznie i tak miało pozostać.

- Złożyłam wniosek do Kuratorium Oświaty o przeniesienie do innej pracy, ale nie chcieli mnie puścić. Postawiono warunek, będzie zgoda jeśli będziemy małżeństwem. Ślub kościelny wzięliśmy 6 sierpnia 1966 roku, ale cywilny mieliśmy już 11 czerwca, żeby przed końcem

roku szkolnego kuratorium uwzględniło, że jesteśmy małżeństwem. Tak się stało. Wtedy pojawiło się miejsce pracy w szkole w Goniembicach i dostaliśmy też tam mieszkanie, choć było w złym stanie. Obcas butów wlatywały mi do dziur w podłodze, ubikacja była na dworze, w mieszkaniu nie było za ciepło. Zaletą był duży ogród, wprawdzie zapuszczony, ale z mężem go uporządkowaliśmy. Sadziliśmy pomidory, które potem sprzedawaliśmy. Za pierwsze zarobione pieniądze kupiliśmy dywan i odkurzacz.

W Goniembicach małżeństwo spędziło 6 lat, do czasu kiedy pojawiła się możliwość otwarcia warsztatu ślusarskiego na Gronowie w Lesznie. Wtedy małżonkowie zdecydowali się kupić tam działkę i zacząć budowę domu.

- Na początku miesiąca każdy kładł pensje na stół i część pieniędzy przeznaczaliśmy na materiały budowlane. Tak się zawzięliśmy, że w 1972 roku zamieszkaliśmy na Gronowie i w tym samym roku rozpoczęłam pracę w Szkole Podstawowej numer 5.

Pani Jadwiga uczyła muzyki. Już w wieku emerytalnym ukończyła studium katechetyczne, by uczyć

religii. W 1991 roku zdecydowała się jednak na emeryturę, a powodem były narodziny pierwszego i wyczekiwanego wnuka. J. Bura przeszła na pełen etat babci, a po 3 latach zaczęła opiekować się kolejnym wnukiem.

- Bardzo lubiłam moją pracę. Miło wspominałam naukę z uczniami, współpracę z rodzicami, zajęcia pozalekcyjne, wywiadówki, przygotowywanie szkolnych przedstawień i apeli, prowadzenie Samorządu Szkolnego. Mimo że jestem prawie 30 lat na emeryturze ciągle mam kontakt z moimi dawnymi uczniami. Z wieloma spotykam się. Są wśród nich tacy, którzy zawsze pamiętają o moich imieninach. Miałam dużo szczęścia, wszystkie moje klasy były wspaniałe.

Pani Jadwiga w tym roku skończyła 77 lat, ale nie czuje się na swój wiek.

- Zajmuję się domem, myję okna, palę w piecu. Przy pięknej pogodzie na zakupy wolę jechać rowerem niż samochodem. Lubię swój ogród kwiatowy, który cieszę się, że mam, szczególnie w pandemii nabiera znaczenia. Na pewno doba jest dla mnie za krótka. Mam zawsze jakieś zajęcie i nigdy się nie nudzę. (jrs)

Nie ma co siedzieć, coś robić trzeba

Roman Lasek służył w Żandarmerii Wojskowej w Ustce. Co nieco opowiedział nam o czasach wojska. Przy okazji dowiedzieliśmy się, co zajmuje mu czas wolny.

ŚLUŻBA

Pan Roman jako młody chłopak trafił na trzy lata do szkoły oficerskiej w Koszalinie. Potem przez pięć lat służył w 69. Leszczyńskim Pułku Przeciwlotniczym w Lesznie. Kolejnym miejscem służby był Mińsk, a ostatnim Ustka.

- Dostałem skierowanie do Żandarmerii Wojskowej Marynarki Wojennej. To nie była łatwa służba, żaden dzień nie był podobny do poprzedniego.

Bywały dramatyczne momenty, które mimo że minęło tyle lat, ciągle wracają w myślach i snach.

- Pamiętam ćwiczenia torpedowe, w czasie których zginęło trzech marynarzy. Siła rażenia była tak duża, że bosmanowi urwało głowę. Sprawa skończyła się śledztwem. Pa-

miętam jak na służbie zastrzelił się marynarz, albo jak w Sławnie żołnierz samodzielnie oddalił się od jednostki. Kiedy go znaleźliśmy wymierzył w moją stronę naładowaną broń. Moi podwładni zamiast go zająć od tyłu stanęli za mną - wspomina R. Lasek. - Nie robiłem nic na siłę, bo przecież ten żołnierz mógł mnie zastrzelić. Ostatecznie trafił do aresztu, skończyło się to dla niego sprawą karną. Jeszcze przypominam sobie jak marynarze narozrabiali na zabawie i kiedy pojechaliśmy na interwencję cywile chcieli nam samochód zrzucić do rowu z wodą. To były ciekawe czasy. Różnie bywało, raz dobrze, raz źle.

R. Lasek służbę zakończył w stopniu komandora podporucznika.

NA EMERYTURZE

28 lat temu, już na emeryturze, pan Roman z rodziną przeniósł się do Leszna. Mimo skończonych 86

lat niechętnie rozsiada się w fotelu. Zawsze znajduje czas, by zająć się przydomowym warsztatem, w którym buduje karmniki

i domki dla ptaków z drewna sosnowego.

Jeśli komuś się wydaje, że zbudowanie karmnika to nic trudnego, jest w wielkim błędzie.

- Małe elementy strugam w drewnie i potem je szlifuję. Większe obrabiam na maszynie.

Nasz rozmówca nie jest w stanie zliczyć ile domków dla ptaków wykonał, ale przez 7 lat trochę ich było. Niektóre trafiły nawet do Francji, Niemiec i Włoch.

- Ich budowanie sprawia mi przyjemność. Poza tym coś robić trzeba, przecież telewizji nie będę oglądał.

Domki są starannie wykonane. Każda listewka jest dokładnie wymierzona.

- Praktyka czyni mistrza - śmieje się pan Roman. - Wymiary mam w głowie. Przyznam, że wojskowy dryg trochę mi się przydaje. (jrs)



▲ Pan Roman przy pracy w warsztacie.

Fot. J. Rutecka-Siadek

POZYTYWNY EGOIZM

Troska i działanie na rzecz lepszych warunków życia i bycia osobą starszą to zapewnienie sobie podstaw do godnej starości, o której nie myślimy tylko do pewnego momentu. Przychodzi jednak taki czas w życiu, kiedy wydaje się, że wszystko już osiągnęliśmy, a dzieci i wnuki rozpoczęły własne rozdziały życia. Przychodzi wtedy często refleksja o nas samych - co będzie za kilka lat?

Egoizm to sposób na działanie, rozmyślanie, z koncentracją na sobie, a pozytywny to coś miłego, pożytecznego i uzasadnionego.

Egoizm pozytywny to koncentracja na sobie, która znajduje oparcie i uzasadnienie, czyli krótki ma swój cel.

Taki egoizm funkcjonuje w określonym środowisku, a nasze umiejętności działania decydują o naszych zachowaniach oraz o tym jak będziemy je rozwijać. Dlatego od chwili kiedy sobie to uświadomimy, powinniśmy pomagać poprzez różne formy, w zależności od naszych możliwości ludziom starszym od siebie.

Co różni zwykłego egoistę od pozytywnego?

Egoista pozytywny nie myśli tylko o sobie, on jedynie idzie swoją drogą, dzięki czemu pomaga innym w tym, w czym jest naprawdę dobry. Jego działania wynikają z jego szczerości i dobroci oraz z chęci pomagania. Ten rodzaj egoisty myśli o sobie, jednak bije od niego światło, które sprawia, że pomaga innym. Myślę, że pozytywny egoista wspierając innych przygotowuje sobie „miękkie lądowanie” czyli zabezpiecza swoją przyszłość.

Osoby starsze nie są najlepszymi ekspertami w sprawie własnego bezpieczeństwa, a formy przestępczości wobec

Podziel się z nami swoją historią

Być może wśród naszych czytelników są osoby, których dokonania czy hobby są warte opisanie. Być może chcielibyście się Państwo podzielić z nami własnymi historiami rodzinnymi, może jesteście w posiadaniu przedmiotów, o których warto napisać. Zdjęcia również mogą być inspiracją do interesującej rozmowy. **Zachęcamy do kontaktu z nami pod numerem telefonu 693 329 989.**

tej grupy społecznej zmieniają się jak w kalejdoskopie. Wynikają z przemian społecznych czy technologicznych.

Ofiary przestępstw i wykroczeń doświadczają traumatycznych przeżyć, z którymi trudno sobie radzą. Kampanie informacyjne na temat zagrożeń, przestępczości, bezpiecznym korzystaniu z transportu publicznego oraz z usług bankowych, powinny być non stop obecne tam gdzie jest to możliwe - w środkach masowego przekazu, w stowarzyszeniach oraz organizacjach działających w obszarze tej grupy ludzi.

Oby nie sprawdzało się powiedzenie „Polak mądry po szkodzi”, które przestrzega przed podejmowaniem pochopnych decyzji oraz pokazuje negatywne skutki popełnionych błędów. To powiedzenie uświadamia, że można zapobiec „nieszczęściom”.

Negatywnym zdarzeniom może również zapobiec wolontariat, jak wiele dobrego może zdziałać na rzecz osób starszych wszyscy wiemy.

Wolontariat jest tak ważny, że powinien być wspierany przez samorząd i lokalne organizacje pozarządowe.

Aktywny wolontariusz w domu seniora to każdorazowo dodatkowych kilka lat życia i lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne osoby starszej. Natomiast bogate doświadczenia i wiedza seniora może zostać wykorzystania do poprawy życia młodszego pokolenia, poprzez to co zdobyło podczas pracy z seniorem.

Pomaganie sprawia, że możemy podnieść swoją samooc-

nę, działając na rzecz innych czujemy się potrzebni. Dobroć podobno wraca. A w związku z wydłużającym się okresem życia, przed współczesną medycyną są duże wyzwania. I wszelkie działania zmierzające do poprawy życia, programy profilaktyczne, czy spotkania edukacyjne nabierają olbrzymiej wartości.

W 2015 roku na Uniwersytecie w Kalifornii przeprowadzono dwutygodniowe badanie na 77 ochotnikach w wieku produkcyjnym. Uczestnicy eksperymentu informowali o przebiegu ich dnia, a nawet najmniejszym stresującym wydarzeniu oraz o każdym dobrym uczynku. Wyniki pokazały, że osoby, które na co dzień chętnie innym pomagały, miały dużo lepszy nastrój, odczuwały dużo więcej pozytywnych emocji i cieszyły się znacznie lepszym samopoczuciem. Drobnym gest - ustąpienie miejsca czy otwarcie drzwi, powoduje, że czujemy się trochę lepiej, a to zmniejszy negatywny wpływ stresu na kondycję psychiczną. Do takiego wniosku doszła współautorka badań Emily Ansell.

Pomagając innym, pomagamy sobie. Poprzez czynienie dobrych uczynków łagodzą stres towarzyszący nam w codziennym życiu, poprawiamy sobie nastrój i dbamy o własne zdrowie psychiczne.

Pozytywny egoizm to dobry i uzasadniony sposób myślenia o sobie i realizowanie swoich potrzeb w przyszłości.

Krystyna Andrzejewska

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru

"Poznasz pana po podwładnych - Krystyna Sylwestrzak"

Nagrody dla zwycięzców przekazał Urząd Miasta Leszno oraz Błażej Baraniak, autor książki „Dom Trzech Kobiet”.

Intrygujące bohaterki, tajemnice i niedopowiedzenia



Jednym z polecanych przez nas od ręki, tych które czyta się z zapartym tchem, dla czytelników którzy lubią cykle powieściowe, również i tych którzy cenią sobie dobrze napisaną prozę, doskonale skonstruowaną akcję, intrygujących bohaterów i tajemnicę z motywem przewodnim... jest cykl neapolitański Eleny Ferrante.

Rzecz nie całkiem nowa, ale być może wśród czytelników znajdują się tacy, którzy Ferrante i jej powieści jeszcze nie czytali, a może nawet i o nich nie słyszeli.

„Genialna przyjaciółka”, „Historia nowego nazwiska”, „Historia zaginionej dziewczynki” i „Historia ucieczki” to tetralogia, której powieściowa przestrzeń osadzona została w Neapolu. Czytelnik poznaje miasto, ówczesne realia, przede wszystkim jednak bohaterów, na przestrzeni kilkudziesięciu lat. Cała tajemniczość i mnożące się pytania powstają już z początkiem lektury. Fabuła skonstruowana na podstawie retrospekcji wprowadza nas we wspomnienia bohaterki i narratorki zarazem. To próba rozwikłania zagadki dziwnych okoliczności zaginięcia jej najbliższej przyjaciółki.

Elena i Lila, dwie dziewczyny, a właściwie ich znajomość połączona więzią trudnych relacji, od dzieciństwa oscylujących między przyjaźnią, a rywalizacją, między miłością a nienawiścią, stanowią motyw przewodni i klucz do rozwiązania mnożących się zagadek. Tajemnic, które w cyklu tym pozostają nieodkryte, o których jednak nie da się zapomnieć, które jak fala w neapolitańskim porcie wyrzucane są

na brzeg niczym niechciane męty przeszłości.

To również doskonały portret włoskiego miasta lat pięćdziesiątych, zdominowanego przez biedę i przemoc, z których kolein główne bohaterki próbują wybrnąć...czasem za wszelką cenę. Doskonały język, dopracowana fabuła, intrygujący i wzbudzający emocje bohaterowie, pełne napięcia dialogi, tajemnica i towarzyszące czytelnikowi niedopowiedzenie to cykl neapolitański Eleny Ferrante.

„Ferrante udało się to, co poza Umberto Eco nie udało się we Włoszech po wojnie żadnemu z wielkich pisarzy mężczyzn - ani Primowi Leviemu, ani Italowi Calviniemu, ani włoskim noblistom poetom, Salvatoremu Quasimodo i Eugeniowi Montalemu, oraz dramaturgowi Dario Fo. Zyskała wielką popularność wśród światowej publiczności” - pisał Juliusz Kurkiewicz w „Gazecie Wyborczej”.

Tetralogia Eleny Ferrante, pozostałe tytuły tej autorki oraz wiele innych ciekawych i wspaniale napisanych historii można znaleźć w księgozbiorze biblioteki.

Barbara Halusek,
Miejska Biblioteka Publiczna
w Lesznie

Joga dla seniorów? Dlaczego nie!

Instruktorka Jolanta Pańczak uważa, że joga świetnie wpływa na ciało i umysł. W imieniu naszych czytelników pytamy w jaki sposób?

- Czy jogę mogą ćwiczyć seniorzy?

- Nie proponuję seniorom jogi wyczynowej, tylko taką, którą nazywam terapeutyczną. Na spotkaniach z paniami ze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie, kiedy były one możliwe, w trakcie ćwiczeń mogły one korzystać z różnych akcesoriów ułatwiających wykonanie niektórych pozycji. Często korzystałyśmy z krzeseł, by się na nich podpierać, a po jakimś czasie okazało się, że nie są już potrzebne, a nawet panie zrobiły krok dalej, przeszły do trudniejszych pozycji.

- Jakie skutki ćwiczeń odczuwają seniorzy?

- Dokładnie takie same jak ktoś kto ma dwadzieścia lat. Tylko punkt wyjścia jest inny.

- Czy do jogi trzeba się przekonać?

- Jogę wybieramy kiedy coś boli, albo ciężko się nam schylić. Z czasem poprawia się elastyczność ciała, co prowadzi do lepszego funkcjonowania. Wzmacniają i rozciągają się mięśnie, przykurcze mijają, kręgosłup zaczyna się pięknie ustawiać. Na jodze można nauczyć się takiego stania, które nawet jeśli trwa dłużej, nie wywołuje dolegliwości bólowych.

- Ile trzeba trenować, by odczuwało się to wszystko o czym pani mówi?

- Może to się wydać nieprawdopodobne, ale nie za długo.

Ale co innego efekty, a co innego poważne zmiany w ciele. Mając zwyrodnienia, na które „pracowało się” przez powiedzmy 20 lat, nie uporamy się z nim w dwa dni. Jeżeli chodzi o ciało, strukturę kości, napięcie mięśni, idzie to znacznie szybciej. Dużych zmian można doświadczyć po miesiącu, pod warunkiem, że

Jogą można zadziałać na przemianę materii. Można również rozwiązać problem zatwardzeń.

- Czy przekonuje pani do **jednoczesnej zmiany nawyków żywieniowych?**

- Nie ma przekonywania. Uczestnicy ćwiczeń sami zaczynają pytać co mają zmieniać i to wychodzi od nich zupełnie na-

- Joga modeluje sylwetkę i poprzez ćwiczenia pomoże pozbyć się nadmiaru tłuszczu, tylko ćwiczenia muszą być bardziej dynamiczne. I nie oszukujmy się, nie można trenować raz w tygodniu.

- **To oczywiste, że osobom aktywnym sportowo łatwiej trenować jogę.**

ki ćwiczeniom, szczególnie w starszym wieku, w klatce piersiowej robi się przestrzeń dla serca i płuc, a tym samym łatwiej się oddycha. Joga działa także antydepresyjnie.

- **Koncentracja - jaką odgrywa rolę?**

- Uwaga jest nieodłącznym elementem jogi. Należy być skoncentrowanym na ciele i oddechu. Joga wycisza, uspokaja umysł, pomaga nabrać dystansu, opanowywać stres z byle powodu. Dobrze najpierw pooddychać, a potem przyjrzeć się problemowi.

- **Joga zmienia ludzi?**

- Oczywiście! Osoby, które z powodu nadwagi miały problem z poruszaniem się, zaczynają pokonywać trudności i rozwijają się. Joga niesamowicie dowartościowuje ciało i psychikę, poprawia też samopoczucie. Lepiej się chodzi odczuwając lekkość. Układy krążenia, trawienia i oddechu lepiej funkcjonują. Joga to również aspekt bezpieczeństwa. Ciało jest bardziej elastyczne i można je nauczyć jak się chronić, gdy traci ono równowagę.

- **W takim razie ćwiczymy jogę?**

- Polecam ją, bo ma przełożenie na naszą codzienność. Dzięki ćwiczeniom można lepiej funkcjonować, czerpać radość z życia i czuć się swobodnie we własnym ciele. (jrs)



Fot. (2x) J. Rutecka-Siadek
 W zajęciach jogi, które odbywały się w Hali Trapez w Lesznie, uczestniczyły członkinie Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku. Niestety obstrzeżenia związane z pandemią uniemożliwiły treningi. ►



Jolanta Pańczak przekonuje, że joga ma przełożenie na codzienne funkcjonowanie i pomaga czerpać radość z życia. ►

ćwiczy się przynajmniej raz w tygodniu. Najpierw jednak trzeba zaprosić umysł do współpracy, by ciało poczuło, że potrzebuje jogi. Należy zrobić pierwszy krok, a on wychodzi właśnie z umysłu. Panie ze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku mówiły, że joga jest dla nich lekarstwem. Słyszałam od nich, że zmniejszyły im się dolegliwości bólowe bioder, kolan czy głowy.

turalnie. Dostrzegają, że to co robimy na matkach działa i służy. Na pewno mówię o konieczności picia wody, także z solą, o dostarczaniu organizmowi magnezu, o sposobach odżywiania, ale nie sugeruję, co kto ma jeść. To ciało pyta, co można zrobić, by było mu lepiej.

- **Co z tymi, którzy mówią: mam nadwagę, więc po co ćwiczyć skoro to niczego nie zmieni?**

- U takich osób ciało ma zapas komórkowy - lubię ruch. Na moich zajęciach mam również osoby z nadwagą i te, które nie lubiły wysiłku fizycznego. Z czasem dostrzegają korzyści ćwiczeń. Może to drobnostka, ale komuś zniknął ból pleców i może pracować w ogródku. Ćwiczący zaczynają inaczej się poruszać, przestają być zgarbieni. Dzię-

Imbir nie tylko na przeziębienie

Jedną z rewelacyjnie radzących sobie z przeziębieniem roślin jest niewątpliwie imbir. Wspaniale rozgrzewa organizm, przez co, żartobliwie mówiąc, może wpłynąć również na obniżenie kosztów ogrzewania domu czy mieszkania.

Cena imbiru to około 20-25 zł za kilogram. Jednak potrzebne nam są jego niewielkie ilości, dlatego możemy z pełnym przekonaniem powiedzieć, że jest tani.

Posiada rewelacyjne właściwości rozgrzewające, dlatego wybierając się na długi zimowy spacer dobrze jest zabrać ze sobą termos z herbatą przyprawioną imbirem, cytryną i miodem, lub samym imbirem. Wyposażeni w taki napój możemy się trochę lżej ubrać, co dodatkowo poprawi samopoczucie. Używając regularnie w diecie imbiru może okazać się, że lepiej będziemy czuli się w niższej temperaturze panującej w naszym mieszkaniu. Przykręcenie ogrzewania na przykład o 2 stopnie Celsjusza w ciągu sezonu

sprawi, że zaoszczędzimy nie tylko na imbir.



Fot. J. Kuik

▲ Korzenia imbiru nie powinno zabraknąć w kuchni szczególnie zimą. Przed użyciem można się zastanowić, co przedstawia swoim kształtem.

W okresie przedzimowym o przeziębienie jednak nietrudno, a w takiej sytuacji wato sięgnąć po imbir najlepiej świeży, choć nieźle działa też suszony.

Posiada on silne właściwości antyzapalne, antybakteryjne oraz antywirusowe, za co kochają go między innymi zwolennicy tradycyjnej chińskiej medycyny. Suszony i zmielony doskonale sprawdza się w połączeniu z mlekiem i kurkumą, cenią jego smak również piwosze w podgrzany złocisty napój. Świeży imbir możemy zjadać

na surowo, dodawać do sałatek, soków owocowych i warzywnych, a także do innych potraw.

Próbując zażegnać przeziębienie przy pomocy imbiru wato rozpocząć jego używanie zaraz po wystąpieniu dolegliwości i przyjmować go kilka razy dziennie, na przykład jako dodatek do herbaty lub świeżo wyciśniętych soków owocowo-warzywnych (wkładając kawałek do sokowirówki lub wyciskarki wraz z innymi składnikami).

Skutecznie zwalczyć bakterie, wirusy i grzyby pomoże syrop z imbiru, miodu i cytryny. Przygotowanie zajmuje kilka minut.

Wystarczy do szklanego naczynia wlać szklankę miodu, dodać pokrojoną w plastry razem

ze skórką cytryny (wcześniej wyparzoną) oraz starty na tarce lub drobno pokrojony kilkucentymetrowy korzeń imbiru. Syrop można spożywać bezpośrednio lub jako dodatek do herbatki.

Ponadto imbir może być wspaniałym dodatkiem na przykład do diety cytrusowej, stosowanej w okresie jesienno-zimowym. Cytrusy dość mocno wychładzają organizm, dlatego dodanie rozgrzewającego imbiru wyrówna - mogącą niepokoić - utratę ciepła.

Natomiast z imbiru lepiej zrezygnować w przypadku wystąpienia silnej gorączki, gdyż może wywołać efekt podobny do „dolanía oliwy do ognia”.

(JAC)

Nie zaniedbujmy włosów

Wraz z wiekiem zmienia się struktura włosów, które stają się po prostu słabsze. Można ten proces spowolnić, a w jaki sposób radzi Kinga Wachowiak z Salonu Fryzjerskiego New Look w Lesznie.

NIE TYLKO SZAMPON I ODŻYWKA

W dojrzałym wieku włosy zaczynają się przesuszać i mają tendencje do łamliwości.

- Od klientów salonu słyszę również, że z wiekiem włosy są bardziej sztywne, trudniejsze do ułożenia i sprawiają więcej problemów w pielęgnacji.

Włosy w każdym wieku, ale już na pewno w dojrzałym, wymagają szczególnego traktowania. Szampon plus odżywka są im bardzo potrzebne.

- Zachęcam panie i panów, by co kilka myć zafundowali włosom maskę, która ma dużo składników odżywczych. Można się wspomóc odżywkami dwufazowymi, bez spłukiwania, które wpływają na PH włosa i skóry głowy. Od czasu do czasu można sobie zafundować zabiegi kosmetyczne. Polegają na potraktowaniu włosów preparatami z kwasem hialuronowym, białkiem lub z innymi substancjami, które wzmocnią strukturę włosów i wspomogą ich wzrost. Kuracja zaczyna się serią kilku zabiegów w krótkich odstępach czasu, które powtarza się co miesiąc lub dwa, dodatkowo w domu można wspomóc się szamponem i odżywką, które podtrzymają efekt.

K. Wachowiak podkreśla znaczenie nawilżania nie tylko włosów, ale także skóry głowy, tym bardziej, że z wiekiem staje się bardziej wrażliwa i ma tendencje do przesuszania. Na te procesy wpływ mają

stan zdrowia i stosowane leki, szczególnie w chorobach przewlekłych.

- Warto wspomóc się suplementami witaminowymi, które zawierają krzem, cynk i cynę. To, co jest w naszej codziennej diecie również wpływa na stan włosów.

PRZESUSZONA SKÓRA

- Trzeba uważać z kosmetykami stosowanymi na włosy, bo można wyrządzić duże szkody. Niektórzy używają szamponów mocno czyszczących skórę, chociaż nie mają takiej potrzeby, a efekt jest taki, że skóra głowy jest jeszcze bardziej przesuszona.

Dobre nawilżanie to podstawa skutecznego działania.

- Tu jednak uwaga. U osób w starszym wieku skóra jest wrażliwa na szampony zawierające SLES czy SLS czyli substancje powierzchniowo czyszczące, które bardzo mocno działają na skórę, a na wrażliwą tym bardziej. Na skutek reakcji obronnej skóra może zacząć się przetłuszczać, mogą również pojawić się swędzenie i zaczerwienienia. W takich przypadkach doradzam konsultację z fryzjerem lub dermatologiem.

ZMIENIAĆ CZY JEDNAK NIE?

Jeśli ktoś od wielu lat stosuje ten sam szampon, czy co jakiś czas powinien zmienić markę używanych produktów?

- Jestem zwolennikiem teorii, że jeżeli coś dobrze służy naszym włosom nie

należy tego zmieniać. Sama od lat stosuję te same kosmetyki do pielęgnacji i uważam, że dzięki nim struktura moich włosów poprawiła się. Jeśli mamy sprawdzony szampon albo odżywkę, jestem zdania, że nie ma potrzeby zmian. Co innego jeśli po umyciu skóra głowy zaczyna swędzieć, widać na niej zaczerwienienia, pojawia się złuszczenie się na skórkach. To są sygnały, że kosmetyki działają niewłaściwie i wtedy zmiana jest konieczna.

CODZIENNIE TO ŹLE?

K. Wachowiak uważa, że jeśli ktoś myje włosy codziennie nie musi tego zmieniać. Doradza mycie tak często, jak włosy tego wymagają.

- Obalę mit, że jeśli włosy się przetłuszczają, by temu zapobiec należy je jeszcze bardziej przetrześcić, bo tylko tak „odczyścić” włosy częstego mycia. Jeżeli skóra wytwarza nadmierną ilość sebum - to naturalna ochrona skóry - i nie zostanie ono usunięte, można w ten sposób doprowadzić do stanu zapalnego. Myjmy włosy wtedy kiedy tego wymagają.

K. Wachowiak przy skórze przetłuszczającej się, poleca delikatne preparaty, które nie będą podrażniać skóry.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Kinga Wachowiak doradza, by o włosy dbać stosując preparaty nawilżające: szampony, odżywki i maski.

SUSZARKA W RUCH

Suszarka przyda się szczególnie przy chłodniejszych porach roku, kiedy łatwiej o przeziębienie. Tylko trzeba wiedzieć w jaki sposób prawidłowo jej używać. Nie nastawiamy urządzenia na maksymalnie wysoką temperaturę. Włosy należy suszyć ruchami od góry do dołu, bo tak łuska włosa zostanie zamknięta.

Jeśli wolimy suszyć włosy w sposób naturalny, nie zawijamy ich w ręcznik, a tylko delikatnie obkładamy nim głowę, by wchłonił wilgoć. (jrs)

Dla mody, wygody i zdrowia

Panie przywiązują wagę do bielizny, panowie również powinni.

- Nie tylko młodzi mężczyźni zwracają uwagę na to co noszą pod ubraniami. Mamy również klientów w dojrzałym wieku, którzy przykładają wagę do jakości noszonej przez siebie bielizny - w rozmowie z nami podkreśla Sylwia Popielas, współwłaścicielka Salonu Doboru Bielizny S&R Popielas w Lesznie.

GATUNEK MATERIAŁU

To jeden z warunków, którym należy się kierować przy wyborze męskiej bielizny.

- Odradzam materiały syntetyczne, w których skóra nie oddycha tak jak powinna, a to może skutkować podrażnieniami - ostrzega S. Popielas. - Jeśli panowie wybierają slipy, szorty lub bokserki mogą być jak najbardziej z bawełny, ale niekoniecznie, ponieważ dostępne są również wszelkiego rodzaju tkaniny, które tylko z pozoru sprawiają wrażenie sztucznych, a jednak mają największy spłot oddychal-



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Może warto poeksperymentować i zdecydować się na bieliznę kolorową i we wzory, do czego zachęca Sylwia Popielas.

ności. Materiał jest charakterystycznie cienki, a jednocześnie znakomicie dopasowuje się do ciała. W takiej bieliźnie podczas upałów skóra się nie poci i przez to nie jest narażona na otarcia czy odparzenia. Z kolei w chłodniejsze dni bielizna świetnie izo-

luje ciało i utrzymuje właściwą ciepłotę ciała.

MODA

- Coraz więcej panów przywiązują wagę do bielizny. Niektórzy mają nawet swoje ulubione marki. Nie ograniczają

się też do wyboru bielizny jednokolorowej, najczęściej w biele, czerni lub szarościach. Wśród naszych klientów są mężczyźni w dojrzałym wieku, którzy oczywiście wolą klasykę, ale chętnie i odważnie sięgają po bieliznę kolorową i wzorzystą, tym bardziej, że producenci oferują bieliznę tematyczną czy na różnego rodzaju okazje. Wielu mężczyzn zamiast klasyki woli bokserki czy hipstery czyli krótkie szorty dopasowujące się do ciała, z nogawką krótszą lub dłuższą. Ten drugi rodzaj polecam panom o grubszych udach, by wyeliminować otarcia skóry - radzi S. Popielas.

WYGODNIE I DLA ZDROWIA

Slipy, bokserki lub hipstery muszą być dobrane do sylwetki mężczyzny. Ci, którzy mają nadmiar kilogramów lepiej, by zdecydowali się na luźniejsze fasony. Bielizna nie może być obcisła, by nie uciskała części intymnych.

- Lepiej mieć ciut luźniejszy rozmiar, niż za mały i za mocno dopasowany - wyjaśnia S. Popielas.

Mężczyźni wybierając bieliznę powinni zwrócić uwagę, by dobrze będzie wyglądał pod spodniami.

- Można zdecydować się na slipy bezszwowe, które są bardzo wygodne lub hipstery, które również są komfortowe w noszeniu, poza tym lepiej przylegają do ciała i nie trzeba się obawiać, że w jakimś miejscu materiał się zagnie, co będzie widoczne pod spodniami, szczególnie garniturowymi.

Co dla uprawiających sport? - Odradzam bieganie lub jazdę na rowerze w ubraniach noszonych na co dzień. Producenci mają w ofertach bieliznę sportową. Jej zaletą jest materiał, który pozwala skórze oddychać i wchłania pot - dopowiada S. Popielas. (jrs)



Mediacja - pozasądowe rozwiązanie konfliktów

Celem niniejszego artykułu jest podniesienie świadomości prawnej seniorów oraz poszerzenie ich wiedzy na temat ich praw, a także wskazanie możliwości rozwiązania na drodze mediacyjnej najczęstszych problemów, które spotykają seniorów.

Epidemia wirusa SARS-CoV-2 pogłębiła problem przewlekłości postępowań sądowych. Są jednak sprawy i spory, które nie powinny czekać, a ograniczona praca sądów uniemożliwia ich załatwienie. Ich skuteczne rozwiązanie wymaga elastycznego i niestandardowego podejścia. Tym sposobem jest **mediacja**.

To jedna z metod **pozasądowego** rozwiązywania konfliktów, prosta i przyjazna dla stron. Najprościej rzecz ujmując, jest to rozmowa stron w obecności mediatora, czyli bezstronnej osoby trzeciej. Zadaniem mediatora jest takie prowadzenie rozmowy, aby strony się usłyszały, zrozumiały i skupiły na szukaniu rozwiązania konfliktu, w sposób akceptowalny i satysfakcjonujący dla obu stron.

Mediacja jest świetnym przygotowaniem do polubownego załatwienia sporu. Co ważne, mediacje można prowadzić w zasadzie w każdej sprawie.

Przykładowe sprawy rozwiązywane w mediacji to wysokość alimentów, miejsce zamieszkania dziecka po rozwodzie, sprawy związane z opieką nad dziećmi, rodzicami oraz osobami wymagającymi naszej pomocy, spory małżeńskie, podział majątku, spory pracownicze, sprawy spadkowe lub o zapłatę.

Należy jednak pamiętać, że warunkiem mediacji jest **wyrażenie na nią zgody przez obie strony konfliktu**. W sytuacji, gdy tylko jedna strona wyraziła zgodę, zadaniem mediatora jest ustalenie, czy druga strona również na to przystaje. Sam przebieg mediacji nie jest regulowany prawnie. **Istotą mediacji jest jej odformalizowanie i możliwość elastycznego dostosowania jej przebiegu do potrzeb i możliwości stron.**

Mediator prowadzi mediację, wykorzystując różne metody zmierzające do polubownego rozwiązania sporu, w tym poprzez wspieranie stron w formułowaniu przez nie propo-

ycji ugodowych lub na zgodny wniosek stron może wskazać sposoby rozwiązania sporu, które nie są dla nich wiążące.

Jedynymi **wymogami formalnoprawnymi samej mediacji są jej niejawność i poufność**.

Wyznaczenie posiedzenia mediacyjnego nie jest wyma-

wować i reagować na wzajemne sygnały. To bardzo istotne w skutecznej komunikacji.

E-mediacja polega na tym, że strony sporu nie przebywają w trakcie postępowania mediacyjnego w tym samym pomieszczeniu, a komunikują się z mediatorom i sobą za po-

Tradycyjna mediacja odbywa się natomiast przy udziale stron w określonym miejscu.

Co warto podkreślić, większość spraw skierowanych do mediacji udaje się załatwić zdecydowanie szybciej i taniej, niż przy wykorzystaniu drogi sądowej.

Warto przypomnieć, że w Lesznie działa punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, w którym osoba prowadząca nieodpłatną mediację wspiera strony w znalezieniu przez nie satysfakcjonującego porozumienia.

Punkt nieodpłatnej mediacji jest w Szkole Podstawowej nr 13, ul. Tadeusza Rejtana 1. Dyżury pełnione są od poniedziałku do piątku w godz. od 15 do 19. Termin wizyty ustalany jest telefonicznie pod numerem 65 529 81 00.



▲ Mediacja jest jedną z metod pozasądowego rozwiązywania konfliktów.

Fot. pixabay.com

gane, jeżeli strony zgodzą się na przeprowadzenie mediacji bez posiedzenia mediacyjnego. Wyłącznie od woli stron, a w dalszej konsekwencji od możliwości technicznych posiadanych przez strony i mediatora zależy zatem, czy mediacja musi odbyć się w formie bezpośredniego spotkania. Żadne przepisy nie regulują technicznych aspektów porozumiewania się na odległość w toku mediacji.

Żaden przepis obowiązującego prawa nie wyklucza prowadzenia mediacji online w czasie rzeczywistym za pomocą urządzeń porozumiewania się na odległość, w tym wideokonferencji, telefonicznie lub poprzez wymianę pism czy maili.

Mediacja przy wykorzystaniu programu do konferencji online jest najbardziej zbliżona do tradycyjnej mediacji. Pozwala uczestnikom obser-

W tym rozwiązaniu mediator może w znaczący sposób załagodzić powstały spór, oczywiście zachowując podstawowe zasady swojej pracy, czyli bezstronność i obiektywizm.

moją Internetu. Co ważne, do przeprowadzenia wideokonferencji potrzebny jest tylko dostęp do Internetu i zapewnienie sobie przestrzeni umożliwiającej swobodną rozmowę. Zatem ta forma komunikacji jest dostępna praktycznie dla każdego, niezależnie gdzie się znajduje. Wideokonferencja jest formułą najbardziej zbliżoną do dotychczas stosowanej metody tradycyjnych spotkań.

Sprawy sądowe trwają w najlepszym razie od kilku miesięcy do kilku lat i zwykle jedna ze stron jest niezadowolona w wyroku. **Mediacja pozwala rozwiązać spór w parę tygodni**, a osiągnięte porozumienie daje szansę na utrzymanie lub odbudowanie relacji pomiędzy stronami.

Uгода zawarta przed mediatorem w procesie mediacji, a zatwierdzona później przez sąd, ma skutek ugody sądowej. Uгода zaczyna działać od zaraz, a konkretnie od momentu, który ustalimy ze stronami, a nie od momentu np. uprawomocnienia się wyroku.

Najistotniejszym wymogiem formalnym ugody jest jej podpisanie przez strony.

Oczywiście mediacja nie zawsze kończy się sukcesem i nie rozwiąże wszystkich problemów, ale jest narzędziem wartym uwagi z punktu widzenia stron będących w konflikcie.

Uprawniona do zainicjowania takiej darmowej mediacji jest każda osoba, której nie stać na odpłatną pomoc prawną i która złoży stosowne oświadczenie w tej sprawie. Druga strona sporu, zapraszana do mediacji przez osobę uprawnioną, nie musi spełniać tych warunków. Może to być także osoba prawna np. firma, instytucja, spółdzielnia czy wspólnota mieszkaniowa.

Nieodpłatna mediacja może być prowadzona w sprawach małżeńskich, rodzinnych, sąsiedzkich, konsumenckich i w innych kwestiach spornych, w tym również w sprawach toczących się już na drodze sądowej, o ile sąd nie skierował jeszcze sprawy do mediacji sądowej.

Usługa może obejmować również:

- rozmowę informacyjną o możliwościach wykorzystania polubownych metod rozwiązywania sporów,
- przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o mediację, który osoba inicjująca mediację wystosuje do drugiej strony sporu.

Nieodpłatna mediacja nie może być prowadzona w sprawach formalnie skierowanych do mediacji (przez sąd albo inny organ), a także w sprawach, gdzie zachodzi podejrzenie przemocy w relacji stron.

Bartosz Rzeźniczak,
radca prawny w Urzędzie
Miasta Leszna

ALOJZY KONIOR

Śmierć Alojzego Koniora to wielka strata dla Leszna. Odszedł autor publikacji naukowych, badacz życia i dzieł Jana Amosa Komeńskiego, przez ponad 20 lat dyrektor Zespołu Szkół Technicznych w Lesznie, a także członek Leszczyńskiego Towarzystwa Kulturalnego, którego przez wiele lat był prezesem.

Pochodził z Beskidu Żywieckiego, z Międzybrodzia Bialskiego. Do Leszna dotarł z wojskiem w 1945 roku. Mógł zostać w armii albo wybrać zawód nauczyciela. Alojzy Konior wybrał to drugie. Skończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie i pedagogikę na uniwersytecie w Poznaniu. Pracował najpierw w Rawiczu, potem w Lesznie. Od jego nazwiska popularną nazwę nosi Zespół Szkół Technicznych. A. Konior przez 23 lata był jego dyrektorem.

W jego biografii znaczące miejsce zajmuje Leszczyńskie Towarzystwo Kulturalne, którego prezesem był przez ponad 20 lat.

- W mojej pamięci Alojzy Konior pozostanie jako człowiek

bardzo serdeczny - mówi Janina Małgorzata Halec, sekretarz Leszczyńskiego Towarzystwa Kulturalnego. - Był pełen inicjatyw, dokładny w tym co robił. Jego pasją była postać Jana Amosa Komeńskiego. Dziedzina wiedzy nazywana „komiologia” była tym, co go szczególnie interesowało i frapowało.

Pisał i redagował publikacje oraz organizował i brał udział w konferencjach naukowych.

- Jednym z jego znaczących dzieł są obie edycje „Słownika biograficznego Leszna”. Zarówno przy tej pozycji, ale także przy innych, wychodziła dbałość Alojzego Koniora o warsztatową dokładność i doskonałość. Zawsze starał się, żeby

książki miały recenzje, charakterystyczna była troska o szczegół i prawdę naukową.... Wiele godzin spędzaliśmy rozmawiając na różne tematy. Pamiętam, że chętnie opowiadał anegdoty, ale też chętnie słuchał tych, którzy opowiadali inni. Dla mnie był to człowiek pełen życia. Kiedy przed jubileuszem 50-lecia LTK razem z Andrzejem Przewoźnym z Miejskiej Biblioteki Publicznej spotkaliśmy się z nim żeby przygotować nagranie - rozmowę i było widać, że mimo upływu lat, jest to człowiek z pomysłami na przyszłość.

J.M. Halec przyznaje, śmierć Alojzego Koniora to wielka strata dla Leszna.



Fot. J. Kuik

- Mówi się, że każdego można zastąpić. Tak, ale nie w ten sam sposób. Uważam, że Alojzy Konior był Postacią Leszna, między innymi ze względu na podejmowane badania naukowe, publikacje, których był autorem oraz konferencje i sesje naukowe, które najpierw współorganizował ze Zdzisławem Smoluchowskim, a potem sam i z innymi członkami Leszczyńskiego

Towarzystwa Kulturalnego. Jego śmierć jest dużą stratą dla życia naukowego i kulturalnego Leszna. Alojzy Konior wielu rzeczy dokonał i można się cieszyć, że wiele po sobie zostawił.

Alojzy Konior zmarł 30 listopada w wieku 95 lat. Został pochowany 5 grudnia na cmentarzu parafialnym przy ul. Kąkolewskiej w Lesznie. (jrs)

MARIAN MISIAK



Fot. archiwum

W sporcie przepracował 70 lat. Był doktorem nauk sportowych, znanym i szanowanym szkoleniowcem. Marian Misiak zmarł na początku października, w wieku 89 lat.

Będąc młodym człowiekiem wcale nie myślał o tym, aby zostać trenerem.

- Chciałem być lekarzem, ale nie udało się. Nie pozwolili na to „smutni panowie”, bo byłem niezbyt poprawny politycznie. Ostatecznie wylądowałem na wychowaniu fizycznym. A ponieważ ten kierunek był przy wydziale lekarskim, to choć w taki sposób zrekompensowałem sobie chęć bycia lekarzem - wspominał Marian Misiak podczas ubiegłorocznego benefisu z okazji 70-lecia pracy szkoleniowej.

Na drugim roku studiów, całkiem przypadkowo, znalazł się na treningu grającej wtedy w klasie B koszykarskiej drużyny Kolejarza Leszno. Tak zaczęła się jego przygoda z basketem i pracą trenerską. Trafił na zdolnych chłopaków, z którymi awansował na kolejne szczeble sportowej rywalizacji, w tym do II ligi. Dwóch jego podopiecznych - Henryk Cegielski i Jacek Dolczewski - zrobiło wielką karierę. Obaj byli reprezentantami Polski, zaliczyli występy na igrzyskach olimpijskich, pierwszy w Meksyku (rok 1964), drugi w Monachium (rok 1972).

Żużel pojawił się w życiu Mariana Misiaka znacznie później. Było to na początku lat 70. ubiegłego stulecia i za namową głównie Józefa Olejniczka, byłego znakomitego zawodnika. Wtedy po raz pierwszy znalazł się na zgrupowaniu kadry w Jaszowcu. Jak szczerze przyznał nigdy nie siedział na motocyklu żużlowym, ale bardzo cenił sportowców, którzy uprawiają speedway.

- To moim zdaniem jedna z najtrudniejszych dyscyplin i do tego bardzo niebezpieczna - twierdził.

Z tego też powodu Marian Misiak bardziej przechylał się w swojej sportowej miłości do „czarnego sportu” niż koszykówki.

Zawodnicy, z którymi przez lata współpracował, m.in. Krzysztof Kasprzak, Tobiasz Musielak, Rafał Dobrucki, Robert Miśkowiak, Piotr Świdorski i Dominik Kubera, zdobyli 14 złotych medali mistrzostw świata.

Marian Misiak został pochowany na cmentarzu przy ul. Osieckiej w Lesznie.

(ceg)

ZBIGNIEW CZEKAJ

W listopadzie tego roku zmarł Zbigniew Czekaj, wieloletni prezes Zarządu Leszczyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Miał 81 lat.

Z leszczyńską spółdzielczością był związany od 1 lutego 1967 roku. W latach 70. minionego stulecia był zastępcą prezesa Zarządu Leszka Kłosiaka.

- Był to czas kiedy spółdzielnia mocno się rozbudowywała. W 1983 roku rozpoczęła się budowa pawilonu „Piątka”, a trzy lata później przy obecnej ulicy Armii Krajowej powstał pawilon handlowo-usłu-

gowy. Spółdzielnia prowadziła działalność społeczną, oświatową i kulturalną - wspomina Sławomira Dratwa, prezes Leszczyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. - Przez jakiś czas Zbigniew Czekaj był moim szefem. Zapamiętam go jako tego, który wymagał, ale nie tylko od współpracowników, a przede wszystkim od siebie. Przypominam sobie, że przed każdym walnym ze-

braniem czy innymi ważnymi spotkaniami, zawsze się do nich solidnie przygotowywał.

Z. Czekaj stanowisko prezesa Zarządu LSM objął w 1990 roku i to był również rok kiedy spółdzielnia rozpoczęła ważny projekt, termomodernizację bloków.

Pan Zbigniew na emeryturę przeszedł w lutym 2004 roku. W latach 2008-2011 pełnił funkcję przewodniczącego

Rady Nadzorczej LSM.

- Dał się poznać jako człowiek, dla którego praca zawodowa była źródłem największej życiowej satysfakcji, poświęcał jej niemal każdą wolną chwilę, również na emeryturze - dodaje S. Dratwa.

Zbigniew Czekaj zmarł 11 listopada. Został pochowany na cmentarzu parafialnym przy ul. Kąkolewskiej w Lesznie. (jrs)



Fot. archiwum

Dokument dla posiadacza konta	Więzień pełniący funkcję dozorcę	Dziecko, które często płacze	Proszek do prania	Szpieg z Krainy Deszczowców Np. „Halka” Moniuszki	Dowód tożsamości (II wojna)	Reżyserka filmu „Pajęczarki”	Ptak w zaroślach nad jeziorem	Puchowa z „uchami”, dużo większa od jaśka	Futerka na naszyjnik	Płynie przez Płock	Skracany na matmie	... o dzieło lub ... o pracę	Kolezanka trutnia Gucia
Część wyrazu	Podwyższenie wzdłuż torów				Tak powiemy o kimś zafanym	„Przeprzanki” grubasów	Napis nagrobkowy	W komplecie z szufelką	Alabama lub Nebraska	... makowa; makowina		Grunt Macieja Boryny	
Nadzieje na coś	Wychowawca Nerona (Młodszy)					... Bruni, żona Sarkozy’ego	Technika w skokach narciarskich		Obiektyw fot.; transfikator				
Święty kielich	Gra w karty	Zakonnik							... Leszek Głódź				
Wynalazł telefon													
Rozpuszczalna guma do żucia													
Nandu lub pingwin													
Urodzinowy ze świeczkami	„Zadowolony” pierwiastek												
Pierścień z herbem	Na nodze metalowca												
Najniższe w chórze męskim	Sylwestrowe i kostiumowe												
Panceriak zakochany w Marusi													
... Isinbajewa, zw. carycą tyczki	Vader z „Gwiezdnych wojen”												
Ostra kłótnia	Pies tropiący zwierzynę												
Szambelan papieski													
Krowa, wół lub cielę	Tasemiec uzbrojony												
Jeden z objawów koronawirusa	Arbat w centrum Moskwy												
Druga rocznica	Powieści, nowele												
Film, który leci w MTV													
Hispaniola dziś	Ozdobna blaszka na stroju												
„Zbrodnia i ...” (Dostojewski)													

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 48 utworzą rozwiązanie - sentencję Cycerona.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48						

Wśród osób, które do końca stycznia 2021 r. prześlą na adres redakcji „ABC” (ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno) prawidłowe rozwiązanie, rozdamy 3 nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Leszna. Prosimy o podanie numeru telefonu.

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