

Kalejdosk p Seni ra



Numer 3 (17) grudzień 2020



W NUMERZE:

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------------|------------|
| Covidowe Country | str. 4-5 | Z sztabucha | str. 15 |
| O nas słów kilka | str. 6-9 | Na wesoło | str. 16 |
| Zabójczyni XX wieku | str. 10-12 | Smacznego | str. 16-17 |
| Wiersz na czasie | str. 13 | Czym jest akupresura | str. 18 |
| Magia jemioły | str. 14 | Seniorze – przestrzegaj! | str. 18 |

Tak to się zaczęło

Kiedy w 2017 roku obchodziliśmy 5-lecie działalności Stowarzyszenia powiedziałam, że w każdym kolejnym roku będziemy obchodzić jakieś nasze 5-lecie...

W 2018 podliczyliśmy 5-letnią zbiorówkę włosów na peruki dla osób po chemioterapii. Wynik był imponujący. Włosy podarowały 502 osoby. Zbiórka trwa nadal, a włosy przekazują kolejne osoby, niektóre po raz kolejny.

W 2019 świętowaliśmy 5-lecie istnienia Klubu Seniora Wrzosowy Zakątek. To był i nadal jest bardzo ciekawy czas, wiele się dzieje. Zajęcia, w których bywalcy klubu rozwijają swoje pasje, realizują się, a przede wszystkim nie są sami. Co ważne, jest nas coraz więcej.

W 2020 roku mija 5 lat od momentu, w którym zaczęliśmy wydawać „Kalejdoskop Seniora”. A zaczęło się tak...

W 2015 roku realizowaliśmy projekt pn. „Elegancka edukacja w piórze”, współfinansowany przez FIO, którego operatorem było Centrum PISOP. Jednym z zadań były warsztaty dziennikarskie. Jak to w projektach, musi być rezultat i informacja, co będzie się działo po jego zakończeniu. Rezultatem był artykuł, który ukazał się w gazecie „ABC”. I co dalej? Dalej była myśl, że może stworzymy coś więcej – coś, czego jeszcze nie ma, nie tylko w skali lokalnej, ale nawet w skali kraju. Do głowy przyszła gazeta pisana przez seniorów dla seniorów. I tak, kiedy zakończyliśmy projekt, to nie był to już tylko pomysł. Pierwszy numer „Kalejdoskopu Seniora” był prawie gotowy.



Kalejdoskop Seniora

Stowarzyszenie Wyraź Siebie

Numer 1 (1) luty 2016

| W NUMERZE: | Droży Czytelnicy |
|------------------------------------|--|
| Ślimaczy biznes str. 2 | <p>Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer „Kalejdoskopu Seniora”. Pomysł tworzenia gazety zrodził się podczas realizacji projektu „Elegancka Edukacja w Piórze”.</p> <p>Efektom licznych spotkań i burzliwych dyskusji jest niniejsze czasopismo. Docelowo gazeta ma być wydawana w formie kwartalnika – kolejny numer za około trzy miesiące!</p> <p>Mamy nadzieję, że uda nam się zachęcić Państwa do czytania – naszej radosnej twórczości.</p> <p style="text-align: right;">Milej lektury! Redaktorzy</p> |
| Tysiące programów zuzłowych str. 4 | |
| Ty też wygraj siebie str. 6 | |
| Tu się dzieje str. 7 | |
| Aktywne Leszno str. 8 | |
| Co z ulgami MZK? str. 10 | |
| Kącik poetycki str. 12 | |
| Śmieszne i ciekawe str. 13 | |
| Przyjazna Jagiellonka str. 14 | |
| Cudowne ziola str. 15 | |

W lutym 2016 roku czasopismo ujrzało światło dzienne. Tytuł został wybrany z kilku propozycji zaproponowanych przez zespół redakcyjny, który wówczas liczył 19 osób. Postanowiliśmy, że będzie to kwartalnik. Opiekunem merytorycznym i zarazem redaktorem naczelnym został Michał Dudka, jego zastępczynią Danuta Dudziak, a składem graficznym zajęła się wolontariuszka Agata Bober.

W pierwszym roku wydaliśmy cztery numery. Pisaliśmy sami, oczywiście z pomocą Michała. Naszą gazetkę w ilości 500 eg-



zemplarzy drukowaliśmy sami na drukarkach biurowych, sami też zszywaliśmy strony w całość. Dystrybucję też dzieliliśmy między siebie.

Z sentymentem wspominamy te spotkania. Musieliśmy się wiele nauczyć. Spotykaliśmy się dwa razy w tygodniu we Wrzosowym Zakątku, w czasie kiedy inne zajęcia klubowe już się kończyły. Nasze spotkania trwały do późnych godzin wieczornych (niekiedy nocnych), a w międzyczasie ktoś z obecnych przygotowywał kolację dla pozostałych.

Od naszych Czytelników otrzymaliśmy informację, że gazetka jest bardzo ciekawa i z numeru na numer wiadać jak się rozwijamy. Postanowiliśmy postarać się o dofinansowanie z Miasta Leszna. Udało się. Dostrzeżono i doceniono naszą pracę i co najważniejsze potrzebę tworzenia przez seniorów dla seniorów.

Po pięciu latach wiemy, że

„Kalejdoskop Seniora” jest potrzebny nam i naszym Czytelnikom. Gazetkę wydajemy w ilości 500 egzemplarzy. W tym roku mogliśmy wydać tylko 3 numery mimo, że z założenia jesteśmy kwartalnikiem. Wiemy, że „Kalejdoskop Seniora” ma swoich wiernych Czytelników,

że czyta go znacznie więcej osób, niż jest wydrukowanych egzemplarzy - przekazywany jest z rąk do rąk. Na naszym koncju na Facebook-u zamieszczamy także wersję elektroniczną, w efekcie czego „Kalejdoskop Seniora” dociera do Czytelników w różnych zakątkach naszego kraju, o czym dowiadujemy się od nich samych. Wszystkie numery można także przeczytać na stronie Leszczyńskie NGO.

„Kalejdoskop Seniora” to nasza gazeta, to nasza pasja i radość, to zespół ludzi, który jest rodziną dziennikarzy - amatorów.

autor: Teresa Rękosiewicz



Covidowe Country



Jak wszystkim wiadomo, od 20 marca 2020 roku, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, w Polsce obowiązuje stan epidemii. Pierwsze decyzje znoszące ostrzeżenia nastąpiły 6 czerwca. Wznowiono działalność kin, teatrów, oper, basenów, klubów fitness, parków zabaw i rozrywki, sauny i solaria. Nadal pozostała konieczność zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej.

Od tego momentu w każdą środę, aż do połowy października, warsztaty taneczne pod kierunkiem instruktora Karola Solnickiego odbywały się pod przysłowiową chmurką, najpierw w Parku Jonstona, potem w Parku Hermana. Tam, ze względu na zagrożenia, było najbezpieczniej.

Przez wiele godzin ćwiczyliśmy. Utrwalaliśmy układy już nam znane i przygotowaliśmy kolejną inscenizację taneczną pod nazwą „Covidowe Country”. Z wielką

przyjemnością i zaangażowaniem trenowaliśmy, szlifując każdy krok i element tegoż układu.

Taniec miał być i był niespodzianką oraz miłym zaskoczeniem dla mieszkańców Leszna i nie tylko. Każda próba przepelniona była radością i niesamowitą aurą pozytywnej energii. Nic dziwnego, że osoby przechodzące i przyglądające się, okazywały nam szacunek i podziw. Można powiedzieć, że za naszą sprawą parki stały się najbardziej radosnymi miejscami w mieście.

Choreografię przygotował Karol Solnicki. Opracowania muzycznego dokonał Grzegorz Herman. „Covidowe Country” doczekało się prapremiery na VIII edycji festynu „Dawno, dawno temu na wsi” w Wilkowicach, w którym uczestniczyliśmy za sprawą zaproszenia Stowarzyszenia Ziemi Lipieńskiej. Pokaz miał miejsce



w dniu 30 sierpnia, w niedzielne popołudnie.

„Covidowe Country” z wielką przyjemnością zaprezentowaliśmy również w ramach Aktywnego Obywatelskiego Leszna w Alei

Gwiazd Żużla. Nasze wyczyny, jak zwykle, potwierdzają liczne fotografie. Miłego oglądania!

autor: Krystyna Przewłocka



Kilka słów o nas - WYGRANI



Danuta Dudziak

O istnieniu klubu „Wrzosowy Zakątek” prowadzonym przez Stowarzyszenie „Wygraj Siebie” dowiedziałam się na spotkaniu w innym klubie seniora. A że jestem osobą komunikatywną i wesołą, to postanowiłam ich odwiedzić...

Już na pierwszym spotkaniu bardzo spodobała mi się atmosfera panująca w klubie – rodzinna, koleżeńska, pełna serdeczności. Od tego dnia stałam się codziennym uczestnikiem spotkań. Nawiązałam dużo przyjaźni, zarówno z koleżankami, jak i nielicznymi kolegami. Poznałam także „przyjaciółkę od serca”.

Gdy nie mogę uczestniczyć w spotkaniu w klubie z powodu mojej choroby, czuję się nieszczęśliwa. Fakt jest taki, że nie wyobrażam sobie życia bez tego.

Uczestniczę w różnych projektach, pełnię rolę liderki w warsztatach dziennikarskich. Uwielbiam przebywać we Wrzosowym Zakątku. Uwielbiam przebywać z moimi przyjaciółmi. Innych seniorów zachęcam do tego, aby nas odwiedzili.

Zajrzyjcie Kochani do niepozornego, ale jakże cudownego miejsca przy ulicy Leszczyńskich!

Kilka słów o nas - WYGRANI

Krystyna Przewłocka

Moment diagnozy był dla naszej rodziny traumatyczny. Nigdy wcześniej nie przypuszczaliśmy, że przyjdzie nam zderzyć się z chorobą nowotworową. Ta sytuacja zweryfikowała nasze umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Rak wywołał ograniczenia w wielu obszarach naszego życia. Zostaliśmy postawieni przed koniecznością zbudowania na nowo wspólnej drogi życia. Naszą powinnością stało się niwelowanie trudów choroby poprzez skupianie się na dniu terażniejszym, a także umiejętne proszenie i korzystanie z pomocy innych. Bardzo nam pomagał psychoonkolog, który starał się podbudowywać na duchu i wspierać, zarówno męża, jak i nas – najbliższych członków rodziny.

Rak wymagał od nas niezwyklej mobilizacji sił. Walczyliśmy z własnymi „trudnymi” emocjami, tj. złością, gniewem, rozpaczą oraz poczuciem bezsilności i niesprawiedliwości losu.



A propos pandemii...

Epidemia hiszpanki

Spustoszenie spowodowane I wojną światową nie zakończyło pasma kłęsk. 4 marca 1918 r., rozpoczęła się największa pandemia w XX wieku, znana pod potoczną nazwą „grypy hiszpanki”.



Pandemia rozwinęła się na całym świecie, z wyjątkiem nielicznych wolnych od niej obszarów, takich jak Wyspy Świętej Heleny, Nowa Gwinea i kilka wysp na Pacyfiku, a być może również centralne obszary Azji, Afryki i Ameryki Południowej, a także Australii do 1919 roku (dzięki wprowadzeniu szczelnej blokady transportu morskiego). Umierali przede wszystkim ludzie młodzi i w średnim wieku. Najliczniejszą grupą chorych były osoby w wieku 5-14 lat. Najwyższą śmiertelność i zapadalność na zapalenie

płuc odnotowano wśród osób w wieku 25-40 lat. Grypa hiszpanki pojawiła się nagle i przebiegała falami. Pierwsza fala przyszła wiosną 1918 roku. Liczba zachorowań była umiarkowana, a śmiertelność z powodu powikłań niewysoka. Większość chorych stanowili ludzie starsi. Druga fala nadeszła jesienią 1918 roku. Choroba zebrała niezwykle bogate żniwo. Wirus atakował przede wszystkim osoby między 20. a 40. rokiem życia. Trzecia fala przypadła na początek 1919 roku. Była łagodniejsza, ale

i tak niezwykle groźna.

Już w 1916 roku, w obozie wojska brytyjskiego w Etaples odnotowano kilka przypadków grypy. Stamtąd wirus zawędrował najpierw do Aldershot w Anglii, a dwa lata później żołnierze rozwieźli go po całym świecie. Inni doszukują się początków epidemii w północnych Chinach, skąd już w czerwcu 1918 roku donoszono, że „choroba przypominająca grypę” zaatakowała około 20 tysięcy osób. Trzeci obóz, najsilniejszy, wskazuje natomiast, że w styczniu 1918 roku, w obozie wojskowym Fort Riley w stanie Kansas w USA, trzech żołnierzy zgłosiło się do lekarza z temperaturą ok. 39,5 stopni Celsjusza. W ciągu tygodnia zachorowało 1127 osób, z czego 46 zmarło. Do 11 marca objawy choroby zanotowano w stanie Nowy Jork i innych miejscach. W ciągu kolejnych tygodni, w związku z przemieszczaniem wojsk (trwała I wojna światowa) odnotowywano ją w całych USA i w Europie, a wkrótce na całym świecie. Choroba rozprzestrzeniała się niezwykle szybko. Europejskim centrum pierwszej fali stał się obóz wojskowy w Étaples we Francji, gdzie pierwsze przypadki pojawiły się już dwa tygodnie po wybuchu epidemii w USA, a kilka tygodni później zarażonych było kilkanaście tysięcy żołnierzy. Francja, pełna obozów wojskowych stała się prawdziwą wylęgarnią choroby. Grypa błyskawicznie przerzuciła się na osoby cywilne i rozprzestrzeniła na praktycznie wszystkie kontynenty. W niektórych pułkach stacjonujących w Europie już wiosną chorowało nawet 90 procent składu osobowego.

W wielu miejscach na świecie służbie zdrowia udało się nakłonić władze do zamknięcia szkół, teatrów i innych miejsc publicznych. Przestrzegano przed publicznym kaszlem, kichaniem i pluciem.

Hiszpanie w przeciwieństwie do innych narodów, które – wciąż zaangażowane w zmagania toczące się na frontach I wojny światowej – wolały wszelkie nowe zagrożenia, także epidemie, zamiatać pod dywan. Nie próbowali nawet powściągać swojej prasy. W efekcie to tu najobszerniej informowano o śmiertelnej grypie, która przetoczyła się przez świat w latach 1918-1919. Problem w tym, że odtąd choroba kojarzyła się właśnie z Hiszpanią – i do teraz nie mówi się o niej inaczej, jak właśnie o „hiszpance”.

Medycyna wobec choroby mogła bezradnie rozłożyć ręce i co najwyżej zaproponować: zażywanie rozgrzanej rybcyny, pocieranie się kamforą, bańki, herbatki brzozone, tabletki napotne czy przeczyszczające. W ciężkich przypadkach wszelkie leki wydawały się nawet bardziej szkodzić, niż pomagać. Dostępną aspirynę w czasie wojny dopiero poznawano i nieraz podawano ją w tak gigantycznych ilościach, że tylko zwiększano śmiertelność wśród pacjentów z przedawkowania. Na plakatach i ogłoszeniach społecznych zalecano mycie rąk, picie przegotowanej wody i unikanie zgromadzeń. Ludność na terenach ogarniętych epidemią zdawała sobie sprawę z bezsilności. Sięgano wobec tego po najróżniejsze metody chałupnicze, od naszyjników z czosnku po... wdychanie trujących gazów i inne,

nawet ludowe gusła. Oczywiście bez efektu. Ofiary cierpiały na silne bóle głowy i ciała oraz gorączkę. Ich twarze stawały się niebieskie lub czarne, co było znakiem sinicy, kaszleli też krwią i krwawili z nosa. Śmierć następowała zwykle na skutek ataku bakterii na płuca, co sprawiało, że te niezbędne do życia organy zamieniały się w worki cieczy i w konsekwencji topiły pacjenta. W przypadku większości chorych atak trwał 2-4 dni. Zgon mógł jednak także nastąpić nagle: pojawiały się opowieści o ludziach, którzy nagle upadali i umierali.

„Hiszpankę” w Polsce nazywano czasem też „wołynką” lub „ukrainką”, a nawet bolszewicką. Na ziemi polskiej hiszpanka dotarła w końcu lipca 1918 roku. Pierwszy przypadek odnotowano we Lwowie. Następnie choroba opanowała Kraków, Warszawę i obszar Kongresówki. Do końca sierpnia 1918 roku była już na terenie ziem byłego zaboru pruskiego. Granice dopiero się wykuwały. Zasad higieny, zasięg tych ograniczeń stosował się jedynie do części obszaru Rzeczypospolitej. Nie ma wiarygodnych szacunków, ile było wówczas przypadków zachorowań i zgonów z tego powodu. Lekarzy było niewielu. Na wsiach nawet nie liczonego na lekarza i szukano ratunku u różnego rodzaju znachorów.

„Całe gminy leżą w ogromnej gorączce, wielu chorym bucha krew z ust i nosa. Kto się zaziębi, ten idzie na tamten świat” – alarmowała prasa w Galicji. W niektórych rejonach Galicji, nowo odradzającej się Polski, na wsiach nie było niemal chaty, w której ktoś nie zachorował na hiszpankę:

„(...) zazwyczaj ulegają jej wszyscy mieszkańcy danej chaty po kolei. W niektórych domach nie miał kto bydła popaść, lub strawy chorym ugotować, nie miał kto po trumnę zmarłemu jechać. Liczne pogrzeby z kolei odbywały się zwykle bez płaczu, bo często cała najbliższa rodzina zmarłego leży w gorączce i nie ma kto nad trumną zapłakać. Często się zdarza, że matka, leżąc bezprzytomna w gorączce, nie wie, że z domu wynoszą jej zmarłe dziecko.”

Epidemia zabiła około 200 tys. Polaków. Hiszpanka zaczęła wyraźnie cofać się na ziemiach polskich w styczniu 1919 roku, ale wtedy ciężko zachorował na hiszpankę i znalazł się na krawędzi śmierci generał Kazimierz Sosnkowski, jeden z najbliższych współpracowników Józefa Piłsudskiego. W Warszawie miejscowy Wydział Statystyczny Magistratu od lipca 1918 do lutego 1920 roku zanotował 1189 zgonów spowodowanych tą grypą. W Poznaniu, gdzie mieszkało 156.000 ludzi, do połowy października 1918 roku hiszpanka zabiła około 300 osób.

Według szacunków w latach 1918-1921 na hiszpankę chorowało na świecie około 500 milionów ludzi, a zmarło z jej powodu od 20 do 50, a nawet 100 milionów. Z czasem pojawiły się szczepionki, nowe leki i bardziej dbano o higienę. Wiosną 1919 roku grypa-hiszpanka zaczęła ustępować. W kolejnych latach zdarzały się jej nawroty, ale już nie tak silne.

autor: Czesław Kowalów

Protest przeciwko koronawirusowi !

*Koronawirusie podstępny i nietypowy.
Atakujący układ płucny oraz oddechowy.
Dręczysz, rozsiewając zarazę dookoła.
Chory o niskiej odporności o pomstę woła.
Lęk, strach, cierpienie i brak normalności.
Rozbudzają niepokój. Na twarzach smutek gości.
Konieczne: dystans i izolacja na ziemskim padole.
Prowokują pytanie: jaką masz do spełnienia rolę?
Za twą przyczyną skutki globalne są przerażające.
Śmierć wielu istnień i łańcuchowo firmy upadające.
Zastój wielu gałęzi gospodarek narodowych.
Umęczenie służb medycznych, oświatowych.
Patologie i bałagan niemalże w każdej dziedzinie.
Rodzą kolejne pytanie: kiedy pandemia minie?
Koronawirusie wyolbrzymiany w swej szkodliwości.
Doprowadzasz wiele umysłów do kresu wytrzymałości.
Nadzieja w mocy i sile tkwiącej w narodach świata.
Oby mądrze i szybko znalazła na ciebie skutecznego kata.*

Czyżby magiczna?

„Miłość i dobrobyt z jemiolą w dom puka. Ta gałązka obfitości właściciela szuka. Przyjmij w darze z jemiolą życzenia...”

Jemiola to zielona, kulista roślina, która rośnie na drzewach, jest rośliną półpasożytniczą.

O kulturowym znaczeniu jemioli zadecydowało miejsce jej występowania. Nie mając korzeni umiejscowionych w glebie, nie wyrastając z niej, mogła być tylko rośliną spadłą z nieba. Rosnąca wysoko na drzewie nie ma styczności z ziemią (dołem), a jednocześnie nie dosięga do nieba (góry). Kolejną ważną cechą jest jej wieczna zieloność - nie traci koloru nawet wtedy, gdy drzewo będące jej żywicielem zrzuca liście. Tym samym jemiola staje się symbolem życia. W starożytności jemiola uważana była za dar bogów. Przypisywano jej właściwości magiczne. Druidzi, starożytni kapłani celtyccy traktowali ją w sposób szczególny. Ścięte pędy świętej jemioli leczyły niemal wszystkie choroby, jednały pomyślność, włożone do wazonu lub powieszzone pod sufitem chroniły dom przed złymi mocami, zapobiegały pożarom.

Do Polski zwyczaj wieszania u sufitu pędu jemioli i całowania się pod jemiolą przybył w

XVII wieku z Anglii. Wiszący u sufitu pęd jemioli ma zapewnić nam pomyślność i odpędzić złe moce. Całującym się w święta pod jemiolą parom magia rośliny ma pomóc w umocnieniu miłości i zapewnieniu trwałości związku.

Warto jeszcze wspomnieć o leczniczych właściwościach jemioli, która działa moczopędnie i uspokajająco. Zwiększa częstotliwość skurczów serca, rozszerza naczynia krwionośne, obniża ciśnienie krwi. Znajdujące się w ziele lektyny i wiskotoksyny wykazują działania cytostyczne (niszczą komórki nowotworowe) i pobudzające układ odpornościowy.

Myślę, że warto na święta nabyć i udekorować mieszkanie jemiolą. Jemiolą, która symbolizuje życie, zdrowie, miłość, szczęście, dobrobyt, płodność i nieśmiertelność duszy. Stańmy pod nią i wypowiedzmy życzenie.



Z SZTAMBUCHA PRABABCI

Sos truflowy biały

Zasmażyć masło z mąką, rozprowadzić rosotem, wrzucić trochę tupań truflowych, niech się dobrze gotują. Trufle ochędożyć, ostrógać, pokrajać w plasterki, ugotować krótko w winie francuskim i rosoli. Osolić poprzednio ugotowany sos, precedzić, wrzucić w niego trufle z winem, zagotować razem i podać do sztuki mięsa.

OCHĘDOŻYC - wyczyścić, oporzędzić

Farsz z kapusty do ruskich pierogów

Ugotować z solą sporą główkę kapusty, wycisnąć, usiekać drobno, dodać 5 jaj twardo ugotowanych i drobno usiekanych, posolić, zmieszać z tem dużo masła zasmażonego z tartą cebulą i natożyć drożdżowe ciasto.

Spisata: Teresa Prata!

SZCZYPTA HUMORU

- 200 euro za dwa słowa na recepcie?!
- Droga pani, żeby wypisać receptę studiowałem i specjalizowałem się piętnaście lat.
- A z jakiej racji ja mam płacić za to, że tak opornie panu szło?

:)

- Szybko, pacjent do transfuzji!
- Jaka grupa?
- Sami sprawdźcie na Facebooku!

:)

Wyjeżdża facet z parkingu i zostawia kartkę: „Nie zajmować miejsca, bo przebiję opony!”.
Wraca, na jego miejscu stoi walec drogowy, obok leży szydło i kartka: „Powodzenia!”

:)

Z maseczką jest jak majtkami: pierz ją codziennie, nie wymieniaj się nią z innymi,
nie zdejmuj jej przy obcych i pamiętaj, żeby bez niej nie wychodzić z domu.

:)

Rozmawiają dwie przyjaciółki:

- Wyobraź sobie, dziś na zebraniu pokazałam szefowi język.
- No, no. I nic ci nie zrobił?
- Nic. Byłam w maseczce..

ŚLEDŹ W OLEJU

Składniki: 2 cebule, 7 matiasów, 4 łyżki octu (10%), olej do zalania śledzi.

Śledzie moczymy w wodzie przez 2 godziny, następnie wylewamy wodę i dolewamy świeżej, dodajemy 4 łyżki octu i 2 łyżki oleju. Potem mieszamy i moczymy śledzie przez kolejne 2 godziny - to sprawi, że śledzie nabiorą wyrazistego smaku, a ocet nie będzie wyczuwalny.

Następnie wyjmujemy śledzie, kroimy je na kawałeczki i układamy w słoiku. Ważne, aby na przemian przekładać je cebulą pokrojoną w półtalarki. Całość zalewamy olejem aż do całkowitego przykrycia śledzi. Zakręcamy słoik, odstawiamy do lodówki na całą noc.

Smacznego.

SURÓWKA



Przepis idealny na dużo wolnego czasu w trwającej pandemii!

Rzodkiewkę poszatkuj, pomidory pokrój w większą kostkę, dodaj poszatkowane pieczarki konserwowe oraz pokrojoną natkę pietruszki. Można też dodać drobno pokrojoną białą część pora, lekko popieprzyć i posolić. Wszystko razem wymieszać.

Jeżeli dodasz trochę białego sera i odrobinę majonezu i kwaśnej śmietany, uzyskasz wspólną sałatkę - na zdrowie.

Smacznego!

autor: Bożena Kmietyk



Kalejdoskop Seniora wydawany jest w ramach projektu „Kalejdoskop Seniora 2020” współfinansowanego przez Miasto Leszno.

Gazetę „Kalejdoskop Seniora” redaguje zespół:

Redaktor naczelny: Michał Dudka (dudka.michal@wp.pl),

Zastępca redaktora naczelnego: Danuta Dudziak,

Dziennikarze: Zdzisława Białasik, Zenon Bojek, Danuta Dudziak, Bożena Kmietyk, Czesław Kowalów, Teresa Prałat, Krystyna Przewłocka, Wanda Rembelska, Teresa Rękosiewicz, Halina Rutka, Irena Szczepańska.

Skład: Agata Bober, wolontariuszka,

Druk: MTL Media sp. z o.o. (www.mtlmedia.pl)

Wydawca: Stowarzyszenie „Wygraj Siebie”

(biuro: ul. Leszczyńskich 20, 64-100 Leszno, e-mail: wygrajsiebie@poczta.fm).

*Jak wzmocnić odporność***AKUPRESURA**

To stara, sprawdzona metoda manualna. Uciskając określone punkty na ciele oddziałujemy na różne narządy, co wspiera radzenie sobie z wieloma dolegliwościami.

Jak i gdzie uciskać?

Aby wzmocnić organizm i uchronić go przed częstymi infekcjami, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kilka razy dziennie uciskamy po 20-30 razy czubek palca serdecznego lewej dłoni. Tu znajduje się bowiem strefa odpowiadająca za pracę grasicy. Pobudzając ten punkt, wpływamy na poprawę funkcjonowania wspomnianego narządu, co z kolei wyraźnie podnosi sprawność naszego systemu immunologicznego..

autor: *Wanda Rembelska*

*Seniorzy kontra pandemia***Radzimy, co robić**

- 1) *Utrzymywać kontakt z bliskimi i znajomymi (choćby telefoniczny czy on-line)*
- 2) *Pamiętać o aktywności fizycznej*
- 3) *Myc ręce, dezynfekować ręce, nosić maseczkę, zachowywać odległość od drugiego człowieka i przestrzegać pozostałych zaleceń specjalistów*
- 4) *Prawidłowo odżywiać się i w miarę możliwości wypoczywać na świeżym powietrzu*
- 5) *Zadbać o odpoczynek, zarówno fizyczny, jak i psychiczny*
- 6) *Korzystać z pomocy osób trzecich, jeśli zachodzi taka potrzeba i możliwość*
- 7) *Pomagać innym*
- 8) *Czytać książki i czasopisma (ale nie związane z pandemią!)*
- 9) *Unikać toksycznych ludzi*
- 10) *Nie karmić umysłu wyłącznie negatywnymi informacjami*
- 11) *Wracać do miłych wspomnień*
- 12) *Spotykać się we Wrzosowym Zakątku (choćby on-line)!*

- 13) *...i nie wymieniać się używanymi maseczkami, nawet gdy oferują nam ładniejsze... ;-)*



Zostaw swój 1% w Lesznie



www.wygrajsiebie.org
[KRS 0000427837](http://www.wygrajsiebie.org)

Szczegóły na stronie www.ngo.leszno.pl
oraz www.leszno.pl





Nasi Drodzy Czytelnicy!

Nadchodzący czas bożonarodzeniowy i noworoczny będzie wyjątkowy. Towarzyszy nam myśl o koronawirusie, mobilizując nas do przestrzegania koniecznych obostrzeń. Mimo to, życzymy sobie na wzajem wiszącej jemioły, suto zastawionego stołu, cudnego drzewka, liku prezentów, rozbrzmiewających kolęd, huku szampana, a nade wszystko zdrowia i pozytywnego nastawienia ku przyszłości.

Przeżywajmy święta w radości.

***Okazując wzajemnie sporo
życzliwości.***

Potem z dozą nadziei u boku.

***Życzymy sobie spokojniejszego
kolejnego roku.***

Wesołych Świąt!