

# Kalejdosk p Seni ra



Numer 1 (15) maj 2020



## W NUMERZE:

Roztańczeni	str. 2-3	Bratnie dusze	str. 14-15
O nas słów kilka	str. 4-7	Ze sztambucha	str. 16
100 lat!	str. 8	Smacznego	str. 17
Rodzina wybyła	str. 9	Na wesoło	str. 17
17 stycznia...	str. 10-13	Warte uwagi	str. 18

# Tańczyć każdy może

„Tańczą panowie, tańczą panie na moście w Avignon” - tak śpiewa Ewa Demarczyk do słów Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Piękna piosenka, ale we Wrzosowym Zakątku tańczymy realnie.



Tańczymy duszą i ciałem, całym sobą. Lubimy te nasze spotkania. Aktywność fizyczna jest jednym z ważnych elementów stylu życia. Stawiając swojemu umysłowi i ciału nowe wyzwania opóźniamy proces starzenia się. Mimo, że jest to duży wysiłek fizyczny, nie poddajemy się, uczymy się nowych kroków i nowych układów. Tańcząc odreagowujemy negatywne emocje. W ruchu wyrażamy siebie, rozwijamy swoją kreatywność. Wiemy, że jest to też sposób na pokonanie samotności.

Taniec łączy ludzi, ponieważ w tańcu wszyscy mówimy wspólnym językiem. Zapominamy o problemach, uśmiechamy się, jesteśmy szczęśliwi. Muzyka i rytm scala osoby (nawet te bardzo różniące się od siebie), pozwala na lepsze poznanie się, a nawet zaprzyjaźnienie.

We Wrzosowym Zakątku tańczymy już od ponad pięciu lat. Zaczęło się od letnich warsztatów salsy. Inicjatorem był Karol Solnicki, który zaproponował poprowadzenie tego typu spotkań w okresie wakacyjnym. Pierwsze próby, pierwsze kroki... było śmiesznie,

radośnie i czuliśmy się wspaniale. Zajęcia odbywały się we Wrzosowym Zakątku, a także w Parku Hermana. Nasz nauczyciel pokazał nam, że tańczyć można w każdym wieku i że może to robić każdy - trzeba tylko chcieć. Właśnie wtedy powstała grupa taneczna „Wygrani”.

W swoim repertuarze grupa ma kilka układów tanecznych. Rozpoczęliśmy od tańca „Przetańczyć raka”. W tym układzie pokazaliśmy, że rak jest chorobą, z którą należy się zmierzyć. Nie należy się załamywać, aby po le-



czeniu wrócić do życia, które może być kolorowe i szalone.

Kolejnym tańcem był walc przygotowany z okazji 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Taniec „Zachwyt Wolnością” zadedykowaliśmy mieszkańcom Leszna.

Z okazji 200. rocznicy urodzin Stanisława Moniuszki zatańczyliśmy „Od Stanisława do Sławomira”. Pokazaliśmy, że połączenie przeszłości z terażniejszością jest ciekawe i możliwe do wykonania i to w jednym kostiumie, przy dodaniu tylko drobnego elementu garderoby.

Z kolei taniec z flagami przygotowaliśmy dla upamiętnienia 100. rocznicy powrotu Leszna do macierzy. Będziemy go w tym roku wykonywać wielokrot-

nie na ulicach Leszna. Chcemy, aby nasze występy podkreślały wagę wydarzeń sprzed stu lat,

Oczywiście nasz nauczyciel nie pozwala nam na nudę. Rozpoczęliśmy naukę kolejnego układu tanecznego. Będzie się działo, sami jesteśmy zafascynowani tym, co robimy. Ale wszystko jest możliwe, bo wśród nas są

wspaniali ludzie. Ludzie tacy jak Karol Solnicki, młody człowiek, nauczyciel matematyki i przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Ekonomicznych i III Liceum w Lesznie, który poświęca czas seniorom. Cieszymy się, że taniec jest jego pasją, którą z powodzeniem zaróżni i nas.

TERESA RĘKOSIEWICZ



# ***Kilka słów o nas - WYGRANI***

## **EMERYTURA**

Emerytura, jest, nareszcie jest! Tak niecierpliwie przeze mnie oczekiwana. Ale mijają dni i uświadamiam sobie, że... jestem sama. Nie mam z kim porozmawiać, nikt mnie nie pyta o samopoczucie. Cisza.

Nagle do mnie dociera, że siedzę w domu i kontempluję własną samotność. Doznaję odczucia izolacji i poczucia odcięcia od innych. Brak celu życiowego, brak poczucia sensu własnego życia, strach przed jutrzejszym dniem zaczyna się skradać. Pojawia się myśl, że nikogo nie obchodzę, nikogo nie interesuje, co się ze mną stanie. O nie!

Myślę „muszę z tym walczyć!”.

Muszę wypełnić swój czas nie tylko czytaniem książek i gazet czy rozwiązywaniem krzyżówek. Najlepiej będzie, jak rozpocznę czynne życie, nawiążę kontakt z innymi ludźmi.

\*\*\*

Tak rozpoczęła się moja przygoda z „Wrzosowym Zakątkiem”.

Nowy, ciekawy etap życia. Spotkania z interesującymi ludźmi, wyjazdy, ćwiczenia, tańce. Powstały nowe więzi koleżeńskie. Zauważyłam u siebie poprawę kondycji psychofizycznej – to dzięki różnorodności i rozbudowanej ofercie zajęć, z których mogę korzystać. Wielka w tym zasługa liderki Teresy Rękosiewicz, jej wytrwałości i kreatywności.

Dziękuję.

***Teresa Prałat***



# Kilka słów o nas - WYGRANI PRZYGODA

Moja przygoda uczestniczenia w życiu Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” zaczęła się przed kilkoma laty. Chciałbym pokrótce wspomnieć co było przyczyną pojawienia się w gronie ludzi, którzy chcą być razem i którzy chcą zrobić coś dla siebie i innych.

Realizowanych działań jest bardzo wiele, np.:

- poniedziałkowe spotkania przy kawie, na które zapraszani są ciekawi ludzie, jak pisarze, mundurowi czy urzędnicy,
- wtorkowa gimnastyka mózgu, a więc ćwiczenia poprawiające samopoczucie i zdrowie seniorów,
- śródowa gimnastyka dla serca,
- czwartkowe warsztaty dziennikarskie, w ramach których m.in. uczymy się pisać artykuły prasowe i wspólnie tworzymy "Kalejdoskop Seniora",
- piątkowe zajęcia grupy tanecznej „Wygrani” oraz warsztaty twórcze, w czasie których nasze panie tworzą plastyczne cuda.

Ponadto odbywamy spotkania z młodymi wolontariuszami, którzy uczą nas obsługi komputera i urządzeń mobilnych oraz prawnikiem, który pomaga w rozwiązywaniu rozmaitych problemów.

Co więcej, realizujemy różne projekty. Dość powiedzieć, że tylko w ostatnim czasie zorganizowaliśmy pokaz kwiatowy, w ramach którego Panie prezentowały się publicznie w kreacjach z żywych kwiatów (ja miałem zaszczyt asystować im na scenie), a także stworzyliśmy i wydaliśmy kalendarz „Bądź Mężczyzną” promujący profilaktykę raka prostaty. Na jego kartach zaprezentowało się aż 71 dobrze znanych mieszkańcom Leszna mężczyzn, a sam kalendarz cieszył się ogromnym zainteresowaniem. Z kolei z okazji 100. rocznicy powrotu Leszna do macierzy, w trakcie pikniku militarnego zatańczyliśmy z flagami, a wspólnie z prezydentem Łukaszem Borowiakiem rozdawaliśmy biało-czerwone poduszki w kształcie serca, które uprzednio zostały stworzone przez członków Wygraj Siebie.

Do projektów zainicjowanych przez naszą prezeskę Teresę Rękosiewicz, podchodzę z wielkim szacunkiem i zaangażowaniem, podobnie zresztą jak pozostali seniorzy.

Chciałbym też dodać, że zostałem powołany do Leszczyńskiej Rady Seniorów. Spotykamy się na naradach raz w miesiącu, omawiamy sprawy ważne dla poprawy życia leszczyńskich seniorów.

W moim życiu w ostatnim czasie wiele zmieniło się na lepsze. Życie samotnego człowieka zostało zastąpione współdzieleniem się szczęściem ze wspaniałą kobietą, którą poznałem. Jest nam razem dobrze. Samotność to najgorsza choroba jaka może spotkać każdego człowieka. Nikomu nie życzę samotności, która potrafi zabić w człowieku wszelkie uczucia i marzenia.

Robimy wszystko, aby wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi, bawić się i cieszyć życiem, póki jeszcze je mamy.

Taki jestem.





*17 stycznia 2020 roku - data wspaniała.*

**„Jubileuszowa laurka dla mieszkańców Leszna**

*Setna rocznica wolnego Leszna nastala.*

*Drodzy mieszkańcy urokliwej miejscowości.*

*Rocznica wymaga obchodów w odświętności.*

*Dla Leszna wstęgi, fanfary, życzenia i kwiaty.*

*Fajerwerki, hejnaty, wiersze, pieśni, wiwaty.*

*Na ręce Wodarzy składam czerwone róże.*

*Bogata, świetlista przyszłość dla miasta wróżę.*

*Gerberami obdarowuję wyjątkowych ludzi.*

*Ich zaangażowanie ogólny szacunek wzbudził.*

*Goździki wręczam zasłużonym dla wydarzenia.*

*W odgłosie trzepotu flag i nuty wzruszenia.*

*Stokrotkami upiększam młode pokolenia.*

*Od nich uzależniona jest przyszłość i marzenia.*

*Kochani Leszczynianie z patriotycznym oddechem.*

*Przeżywajmy 100 lecie - niech niesie się echem.*

*Nasze Leszno - nośnik postępu i wielokulturowości.*

*Otwartymi wrotami wpuszcza zacnych gości.*

*Mieszkańcy! Każdy z Was o czymś marzy.*

*Spełniajcie marzenia - niech Wam się darzy.*

*Życzę zadowolenia i na twarzach uśmiechu.*

*Wchodzenia w przyszłość z radością bez pospiechu.*

*Zaś dla naszego pięknego ukochanego miasta.*

*Życzę nowych inicjatyw - niech kwitnie i wzrasta.*

**Krystyna Przewłocka.**



# Rodzina za granicą

Jest takie polskie przysłowie: „wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”. Z tym dobrem w domu (czyli w Polsce) było różnie. Lata 2005-2010 to czas wzmożonej emigracji młodych ludzi w poszukiwaniu lepszych standardów życia oraz stabilizacji życiowej.



Tak było z moimi córkami, które postanowiły wyjechać do Anglii, aby sprawdzić się w nowym środowisku. W Lesznie nie mogły znaleźć odpowiednich warunków do rozwoju i godnego życia. Między innymi dlatego, że zamykano lub przenoszono duże zakłady pracy, takie jak „SEWS” lub Goplana. Jeden do Anglii, drugi do Poznania.

Zmiana miejsca zamieszkania i pracy męża, to były ciężkie czasy dla nich. Poszukiwanie mieszkania, pracy i nauka języka były wielkim wyzwaniem. Jednak myśl o lepszym życiu mobilizowała je do działania. Uczęszczały na kursy i szkolenia, aby mogły zacząć pracować i zarabiać pieniądze.

Trwało to kilka lat, zanim ciężka

praca przyniosła wymierny skutek. Z czasem moje córki kupiły domy i samochody, a młodsza córka wyszła za mąż i urodziła dwie wspaniałe córki - moje wnuczki. Z kolei syn starszej córki, który wyjechał z Polski po komunii, dziś studiuje na Uniwersytecie w Newcastle.

Deklarują, że dopóki warunki pracy i płacy w Polsce się nie poprawią, nie wrócą do kraju. Może za mojego życia, doczekam się ich powrotu do miejsca, z którego się wywodzą. Może.

**Zenon B.**

PS Skutki Brexitu mogą zmienić warunki i jakość życia na Wyspach, co moim zdaniem może skutkować masowymi powrotami do kraju.



# Meandry wolności Leszna w 1920 roku

Leszno, herbu Wieniawa, miasto wielu kultur, „bez stosów”, było najwyżej rozwiniętym gospodarczo regionem, wraz z Wielkopolską, w przedrozbiorowej Polsce. Do XIX w. w Lesznie dominowała ludność niepolaska, przede wszystkim niemieckojęzyczna i protestancka.

Procesami uprzemysłowienia Leszna, obok tkactwa i młynarstwa, w XIX w. były pompy, kolej, octownia, młyn żytni i inne obiekty oraz handel. Nowym zjawiskiem stał się jednak stopniowy przyrost ludności polskiej, który zbiegł się z rozwojem polskiej i niemieckiej świadomości narodowej oraz zarysowaniem się konfliktów narodowościowych, pomimo wzajemnych powiązań rodzinnych. Zróżnicowanie narodowościowe najczęściej wynikało z przynależności do kościoła. Jeszcze w pierwszej połowie XIX w. nie przynosiło to znacznego zachwiania tradycyjnego współżycia. Na przykład w gimnazjum leszczyńskim język polski był uprzywilejowany, mimo że Polacy stanowili w mieście mniejszość. Kontynuowana była działalność naukowa, gdzie Leszno, oprócz Poznania, było w Wielkopolsce naj-



większym ośrodkiem wydawniczym i oświatowo-kulturalnym. Druga połowa XIX w. była okresem narastającej polityki germanizacyjnej, usunięto język polski z gimnazjum, zwalniano polskich nauczycieli i zastępowano ich Niemcami. W 1905 roku w mieście mieszkało 16.021 osób, z czego 79,2% stanowili Niemcy, 13,7% Polacy i 6,2% Żydzi. 53,1% mieszkańców było ewangelikami, a 39,8% – katolikami. Ludność polska prowadziła działalność konspiracyjną, na co wpływ miała tradycja, pokoleniowy patriotyzm i wysokie poczucie honoru. Dla przykładu, Józef Tyłczyński z adwokatem Adamem Ruszczyńskim i księdzem Czesławem Starką, był jednym z inicjatorów powołania w Lesznie w 1912 r. polskiego klubu sportowego Polonia Leszno, którego najhojniejszymi sponsorami byli bracia Górecy. Z tego środowiska, w latach 1917-1919, wyłoniło się także harcerstwo leszczyńskie. Zapewne dzięki temu, że na czele nowej organizacji każdorazowo stał wikariusz miejscowej parafii św. Mikołaja, udało się odsunąć zagrożenie likwidacji stowarzyszenia przez Niemców.



W październiku 1918 r. Józef Górecki był członkiem pięcioosobowego Tajnego Komitetu Narodowego, a także członkiem Rady Ludowej na Miasto Leszno i delegatem do Sejmu Dzielnicowego w Poznaniu, odbywającego się 3 grudnia 1918 r. Jeszcze przed wybuchem powstania, 26 grudnia 1918 r., został mianowany komendantem Straży Ludowej w Lesznie. Po wybuchu powstania wielkopolskiego, które toczyło się kilka kilometrów od Leszna, został internowany przez władze niemieckie.

Leszno było ważnym miastem dla Niemiec ze względu na węzeł kolejowy jak i ważny ośrodek garnizonowy. 7 stycznia 1919 r. w mieście wprowadzono stan wojenny rozpoczynający

długi okres represji i prześladowań polskich mieszkańców. Dokonano aresztowania 14 Polaków, którzy zostali wywiezieni do Głogowa, a później do Żagania. Dokonywano również łapanek młodych mężczyzn, by nie dopuścić do ich przedostania się na tereny kontrolowane przez Polaków. Józef Górecki, w styczniu 1920 r., po powrocie z internowania, odebrał od niemieckiego burmistrza symboliczne klucze do miasta.

16 stycznia 1920 roku na Rynku odbyła się uroczystość pożegnania oddziałów niemieckich. Ratusz i domy zamieszkałe przez Niemców udekorowano po raz ostatni chorą-



gwiami o niemieckich i pruskich barwach narodowych. Po przemówieniach i odśpiewaniu "Deutschland, ..." Niemcy rozeszli się w spokoju do domów. Ostatni przegląd wojska niemieckiego na Rynku odbył się 17 stycznia 1920 r. Wymarsz niemieckiej załogi nastąpił około godziny 8.30.

Natychmiast po odejściu Niemców Polacy przystąpili do dekorowania miasta. Budowano bramy powitalne, ozdabiano ulice girlandami, wywieszano chorągwie narodowe. Na wieży ratuszowej, oprócz chorągwi, umieszczono godło narodowe. Przesunięto też o godzinę wskazówki zegara ratuszowego, by czas miejscowy zrównać z czasem obowiązującym w Polsce. Na ulice wyszła Straż Ludowa. Wkrótce na Rynek wjechała ulicą Zamkową (obecnie Wolności) pierwszy polski patrol woj-

skowy - dwóch ułanów pod dowództwem wachmistrza Teodora Mory.

W tym czasie, bez rozgłosu, I kompania 9 pułku Strzelców Wielkopolskich obejmowała koszarę wojskową przy ul. Ogrodowej, obecnie Jarosława Dąbrowskiego.

Na rynek polskie oddziały wkroczyły dopiero o 11.30. Były to dwie kompanie 12 pułku Strzelców Wielkopolskich i szwadron ułanów. W imieniu mieszkańców wojsko polskie serdecznie powitał dr Bronisław Świdorski. Uroczystość zakończono odegraniem hejnałów z wieży ratuszowej na melodie hymnu narodowego i "Roty" Marii Konopnickiej.

W niedzielę, 18 stycznia, w słoneczne południe ustawiło się przed ratuszem wojsko polskie. Na leszczyński rynek przybyli m.in.

wojewoda wielkopolski dr Witold Celichowski oraz dowódca frontu wielkopolskiego gen. Józef Dowbor-Muśnicki, którzy oficjalnie przekazali władzę ówczesnemu staroście leszczyńskiemu. Podniosłą uroczystość rozpoczęto mszą św. Po nabożeństwie nastąpiły okolicznościowe przemówienia. Pierwszy wystąpił gen. Dowbor-Muśnicki, który uroczystość ogłosił przejęcie miasta przez Polskę, następnie prezes Sądu Okręgowego Adam Ruszczyński, wojewoda Celichowski i starosta Sobeski. Pod koniec uroczystości wzniesiono okrzyki na cześć rządów koalicji oraz odegrano Marsyliankę. Część oficjalną zakończyła defilada wojskowa i hejnał z wieży ratuszowej. Potem trwał festyn. Wieczorem

Leszno było iluminowane. Po uroczystościach rozpoczął się proces przejmowania przez polską administrację poniemieckich obiektów w mieście i okolicy oraz wprowadzanie polskiego systemu prawnego.

Wykorzystane materiały:

1. Stowarzyszenie Oficerów Rezerwy 69ppłot 16 stycznia 2017, Donata Knop
2. Źródło: A. Piwoń, Powrót Leszna do Polski „Przyjaciel Ludu”, nr 1-2 1994; Z dziejów „Sokoła”
3. Dobroni.pl
4. Radio Poznań, Jacek Marciniak, publikacja z dn. 09.02.2019
5. Źródło: A. Piwoń, Powrót Leszna do Polski „Przyjaciel Ludu”, nr 1-2 1994;
6. Z. Gryczka, Słownik biograficzny Leszna, s. 200-202
7. E. Szymańska, Z dziejów „Sokoła”
8. Wikipedia.

Zebrał i opracował Czesław Kowalów



# Spotkałam bratnią duszę



Nikt nie przypuszczał, że maledźka Czesia z Witkowa wyrośnie na poetkę i malarzkę. Każde wolne chwile od nauki spędzała na doskonaleniu rysunku i malarstwa. Od chwili podjęcia pracy w przedszkolu wykonywała duże ilości dekoracji, rysunków i pomocy naukowych do zajęć, kontynuując doskonalenie umiejętności plastycznych. Kiedy tylko pozwalały na to czas i warunki, wyjeżdżała na

grupowe plenery. Tworzyła obrazy m.in. w Warcinie, Bardzie, Gnieźnie, Kołobrzegu i Skierniewicach. Jest uczestniczką Mogileńskich Spotkań Plastycznych oraz Ogólnopolskich Biennali Sztuki.

Pani Czesława Rybarczyk ma na koncie bardzo dużo prac wykonanych różnymi technikami. Jej dzieła są często pokazywane na wystawach, a ona sama czerpie z tego dużo satysfakcji.

Malarstwo i rysunek nie są jedyną pasją uzdolnionej Czesławy Rybarczyk. Kolejnym zamiłowaniem jest pisanie fraszek i wierszy tematycznie inspirowanych różnymi wydarzeniami z życia.

Z Czesławą spotkałyśmy się na biesiadzie literackiej w Grzybowie nad polskim morzem, w czerwcu 2017 roku. Zaliczyłyśmy również wspólnie biesiadę literacką w Muszynie w roku 2018. Można powiedzieć o spotkaniu dwóch pokrewnych dusz. Ta przyjaźń nadal trwa. Dowodem tego są przyjacielskie spotkania i wzajemne wsparcie.



Czesia jest autorką ilustracji w książeczce dla dzieci pt. „Jak Felek został weterynarzem”, którą napisałam, a następnie wydałam w maju 2018 roku.

Jesienią 2018 roku gościliśmy Czesię we „Wrzosowym Zakątku”. Seniorzy mieli okazję zapoznać się z jej malarskim i pisarskim dorobkiem. Obiecała nam kolejną

wizytę w najbliższej przyszłości. Póki co, planujemy letni wspólny pobyt na biesiadzie literackiej w Łądku Zdroju. Mam nadzieję, że nasza przyjaźń nabierze jeszcze większej mocy.



KRYSTYNA PRZEWŁOCKA

## Z SZTAMBUCHA PRABABCI

### Środek przeciw muchom

Wziąć 2 tyżeczki od kawy miatkiego cukru, 1 tyżeczkę miatkiego pieprzu, wsypać na miseczkę, sparzyć gotującym mlekiem, zmieszać. Nałożyć na małe miseczki, a muchy od tego się trują.

### Placek do kawy

Utrzeć ½ (250g) funta masła na śmietankę, wbić 4 całe jaja, 1/2 funta cukru, 1/4 (2,5 szklanki) mąki, trochę cynamonu. Wszystko razem dobrze wymieszać. Wyłożyć na blachę masłem wysmarowaną i ogładzić ciasto nożem. Usiekać 4 tuty (100g) migdałów sparzonych i obranych z tупin, zmieszać z cukrem i cynamonem, posypać tym placek i piec go aż nabierze rumianego koloru. Zaraz ciepły na blasze pokrajać.

### Likier cytrynowy

Z 2 cytryn skroić cienko żółtą skórkę i namoczyć w kwarcie najteższego spirytusu. Po kilku dniach ugotować syrop z 2 funtów cukru i kwarty wody, zmieszać ze spirytusem i pozostawić na 48 godzin. Potem przepuścić przez flanelę i przelać w butelki.

### Jak cytryny zachować?

Zwyczajny prosty jest na to sposób: poukładać je w suchym miejscu, gdzie powietrze dochodzi, w suchy piasek, lub też powrzucać w przewróconą do góry miotłę.

1 kwarta = 0,946 litra

1 funt = 0,4 – 0,5kg

1 tut = 25 g



## SZCZYPTA HUMORU

Dwie blondynki idą przez pustynię.

Jedna mówi:

- Nie czuje nóg.

Na to druga:

- To powąchaj moje.

:)

Przychodzi facet z jamnikiem do weterynarza.

- Panie doktorze, proszę mu obciąć ogon, najkrócej jak się da!

- Ale... jak on będzie wtedy wyglądał. To nie ta rasa, aby ogony przycinać.

- Płacę, wymagam!

- No dobrze, ale skąd taki pomysł?

- Teściowa przyjeżdża. Nie chcę w domu żadnych oznak radości!

:)

Laryngolog siada przed mężczyzną i bada słuch.

- Proszę powtórzyć: sześćdziesiąt sześć.

- Trzydzieści trzy – odpowiada pacjent.

- Tak myślałem. 50 procent utraty słuchu...

:)

Nauczycielka pyta dzieci, co jadły na śniadanie.

Jaś się zgłasza.

- Ja jadłem drożdżówkę z dżemem! - mówi ochoczo.

- Podejdz do tablicy i to napisz.

Jaś po chwili namysłu:

- To jednak była bułka z masłem.

:)

Żona żali się mężowi.

- Zobacz, muszę prasować, sprzątać, prac, gotować... Nigdzie nie mogę wyjść! Czuję się jak Kopciuszek.

Mąż na to:

- A nie mówiłem, że ze mną będzie ci jak w bajce?

:)

Żona i teściowa w samochodzie to inaczej zestaw głośnomówiący.

## Por(a) na zdrowie!



Dziś przedstawię Wam najzwyczajsze warzywo, jakim jest por oraz jego smakowe i zdrowotne właściwości.

Por zapobiega anemii i ma więcej żelaza niż buraki. Pomaga w... przejedzeniu. Dwa duże pory i jedną łyżkę nasion kolendry zalej 1,5-litra wody i zagotuj. Ciepły wywar wypijaj w trzech porcjach (co 45 minut porcja).

Jak poczujesz głód, zjedz dowolną ilość ugotowanego pora, skropionego sokiem z cytryny. Przy okazji pobędziesz się zaparć. Aby odżywić dobre bakterie, które żyją w jelitach, powinniśmy jadać przynajmniej dwa razy w tygodniu surówkę z pora i jabłka.

Por, w postaci syropu domowej roboty, pomaga też załagodzić kaszel.

Podaję przepisy na zupę i syrop na kaszel.

Zupa: Podduś na 1 łyżce masła duży posiekany por, także ciemne liście. Dolej 300 ml bulionu, dodaj pokrojony duży ziemniak. Ugotuj do miękkości i zmiksuj. Później dodaj 50 ml śmietanki. Doprav do smaku solą i pieprzem.

Syrop: Białą część pora zmiksuj i zgotuj. Ostudź. Następnie dodaj 100 ml miodu spadziowego oraz szczyptę chili. Wszystko dokładnie wymieszaj. Zażywaj 1 łyżkę syropu cztery razy dziennie.



## Recenzja

Heather Morris, autorka książki „Podróż Cilki”, przedstawia losy młodej żydowskiej dziewczyny. Miała zaledwie 16 lat, kiedy trafiła do Auschwitz. Po wyzwoleniu obozu przez Armię Czerwoną, zostaje oskarżona przez komunistów o kolaborację i skazana na 15 lat łagru w Workucie. Tam zaczyna się bolesna i długa podróż Cilki.

To kontynuacja bestselleru „Tatuażysta z Auschwitz”.

Bardzo zachęcam do przeczytania, naprawdę warto.

DANUTA DUDZIAK



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 Kmietczyk, Czesław Kowalów, Teresa Prałat, Krystyna Przewłocka, Teresa Rękosiewicz, Halina Rutka, Irena Szczepańska, Mariola Zacholska.

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).

## „Ciepło o naszym kochanym Lesznie”

Członkowie Stowarzyszenia "Wygraj Siebie".

Zapraszają do urokliwego Leszna - również Ciebie.

Nasze miasto otula gości serdeczną atmosferą.

Edukację młodzieży łączy z jej przyszłą karierą.

Leszno przynależne do gospodarnej Wielkopolski.

Tworzy istotną część umiłowanej Ojczyzny Polski.

Oznaczone ważnym punktem kwitnących biznesów.

Jest znakomitym centrum owocnych interesów.

Nasze miasto ma tradycje, obyczaje i bogatą historię.

Szczyli się wielkimi nazwiskami – zna ich teorie.

Mieszkańcy korzystają czynnie z kultury i sztuki.

Dbają o rozwój intelektu czerpiąc liczne nauki.

Spacerują deptakami i i pięknymi ulicami.

Ozdobionymi w lecie kwiatami, zimą lampkami.

Jest miejscem atrakcyjnym, wielu możliwości.

Tu żyją i pracują osoby o wysokiej kreatywności.

Duża grupa ludzi – to my liczni seniorzy.

Chętni do działania na rzecz Leszna skorzy.

Leszczynianin, to człowiek z sercem na dłoni.

Z okazji 100 – lecia nie jedną łzę uronił.

Każdy Leszczynianin widzi perspektywy.

Wierzy w rozwój miasta, są ku temu motywy.

Piękny jubileusz powrotu Leszna do macierzy.

Wymaga życzeń – w rozkwit miasta wierzyć.

Dziś dla Leszna i Leszczynian uznania wiwaty.

Uczcijmy to wydarzenie - górują szampan i kwiaty!!!

*Krzyszyna Przewłocka.*



# Zostaw swój 1% w Lesznie



[www.wygrajsiebie.org](http://www.wygrajsiebie.org)  
[KRS 0000427837](https://krs.gov.pl/krs/0000427837)

Szczegóły na stronie [www.ngo.leszno.pl](http://www.ngo.leszno.pl)  
oraz [www.leszno.pl](http://www.leszno.pl)

