



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2020 Nr 5(54)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

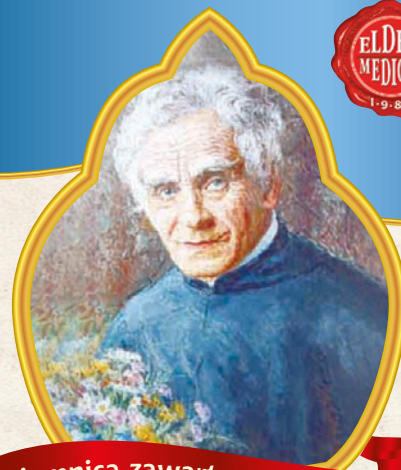


Bądźcie zdrowi!!

• O seniorach w statystykach • Świąteczny stół sąsiadów • To będzie inny Dzień Babci i Dziadka • Na zimowe dni: goździki! • Pleszewianka w Polskim Sejmie Dzielnicowym • Miejska aplikacja z komunikatami dla seniorów

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

ZACZERPNIJ ODPORNOŚCI PROSTO Z NATURY!



Tajemnica zawarta w recepturach
Ojca Klimuszko

Nalewki OJCA KLIMUSZKO 200 ml

wspierają:

- pracę nerek
- pracę trzustki
- zgrabną sylwetkę
- pracę wątroby
- trawienie
- pracę serca
- wyciszenie i prawidłowy sen
- prawidłowy poziom cholesterolu
- koncentrację i pamięć

• **HIT:**

DŁUGOWIECZNOŚĆ / ODPORNOŚĆ

1 szt. na 20 dni – 44 zł



Saszetki lub tabletki

wspomagają:

- nerki
- pracę wątroby
- zgrabną sylwetkę

• **NOWOŚĆ:**

DŁUGOWIECZNOŚĆ / ODPORNOŚĆ

- prawidłowy metabolizm
- optymalizację wypróżnienia
- wyciszenie i prawidłowy sen

1 szt. na 30 dni – 59 zł (tabletki),

54 zł (saszetki)



Mazidła klasztorne

na skórę w okolicy:

- mięśni (chłodzi)
- żyłaków
- spękaną i spierzchniętą skórę

• **HIT:**

STAWY I KRĘGOSŁUP (ROZGRZEWA)

150 ml – 49 zł



NOWOŚĆ

PODSTAWOWY PRODUKT

NA ODPORNOŚĆ

MIKSTURA DŁUGOWIECZNOŚCI CBD

- 3 miesiące – 269 zł
- 1 miesiąc – 119 zł
- 10 dni – 49 zł



Miody akacjowe

z wyciągami ziół wspierających:

- serce
- długowieczność (odporność)
- trawienie

300 g – 49 zł



Kawy zbożowe

z dodatkami ziół wspomagających:

- wyciszenie i sen
- serce
- odchudzanie

200 g – 27 zł



Pij i Chudnij lub Pij i Śpij

15 szt. na 1 mies. – 129 zł



Jeśli Państwo nie widzą
odpowiedniego dla siebie produktu
prosimy o telefon 662-011-644
lub 61-810-60-03 – poszukamy
w zbiorach po Ojcu Klimuszko.
Jednorazowy koszt dostawy 14,90 zł

PROMOCJE:

- przy zamówieniu powyżej 150 zł
– dostawa gratis
- przy zamówieniu powyżej 300 zł
– niespodzianka gratis

PPH Eldex-Medical Import Export, ul. Laskowska 82, 62-051 Wiry k. Poznania – wyłączny wytwórca produktów Ojca Klimuszko

Zgodnie z przepisami klient ma prawo odstąpić od umowy zakupu w terminie 14 dni, bez podania jakiegokolwiek przyczyny.

Szczegóły na www.klimuszko.pl



Drodzy Czytelnicy

Światowa Organizacja Zdrowia wydała rekomendację na święta: „nie przytulajcie się”. To chyba najsmutniejsze zalecenie w dziejach tej organizacji. Ta rekomendacja uświadomiła mi, jak bardzo nasze życie, cały świat zmieniła pandemia i to w zaledwie niecały rok.

Czy przygotowując się do zeszłorocznej Gwiazdki komukolwiek przyszłoby do głowy, że przyjdzie taki czas, kiedy odgórnie nie będzie można zgromadzić się licznie przy świątecznym stole, podać ręki i uściskać się składając życzenia?

Podczas niedawnej konferencji „Seniorzy wobec pandemii” zorganizowanej – oczywiście online – przez Miejską Radę Seniorów w Poznaniu i Wydział Filozoficzny UAM wszyscy prelegenci podkreślali, że tym, co najbardziej doskwiera seniorom podczas pandemii jest samotność, spowodowana przymusową izolacją. Organizatorzy życia społecznego z klubów seniora robią co się da, by ich członkowie nie stracili ze sobą kontaktu. Organizują zdalne spotkania, zostawiają przez całą dobę otwarte okna w internetowych aplikacjach, by można było ze sobą pogadać jak ktoś będzie potrzebować kontaktu z drugim człowiekiem. Nie wszyscy seniorzy jednak mają komputery i umiejętności techniczne. Jedna trzecia z braku jednego lub drugiego została wykluczona i nie ma pewności, że wróci do aktywności i bezpośrednich spotkań jak minie pandemia. Bo w końcu minie!

Prof. Anna Michalska mająca wystąpienie podczas wspomnianej konferencji, już na samym jej końcu, zaproponowała, że może warto byłoby umawiać się na czytanie książek seniorom przez telefon, takie 30 minut, albo umawiać się parami na spacer. Można na telefon zrobić zakupy, zrealizować receptę. To dlaczego nie można uruchomić telefonu, w którym zamawialibyśmy pół godziny czytania lub godzinny spacer? Co o tym sądzicie? Proszę podzielić się swoją opinią pisząc do nas: my50plus@gmail.com. Jeśli pomysł Wam się spodoba, zorganizujemy w ramach naszej infolinii 800 805 605 czytanie na telefon.

Zanim to jednak nastąpi, w imieniu naszej redakcji i Stowarzyszenia My50+ dziękujemy naszym Czytelnikom za kolejny rok. Wspaniale, że jesteście z nami. Dziękujemy naszym Partnerom, bo dzięki nim możemy tworzyć i przekazywać bezpłatnie wiele – mamy nadzieję – interesujących treści szerokim rzeszom seniorów. Wszyscy życzymy sobie zdrowia z okazji Bożego Narodzenia i Nowego Roku. Jak nigdy dotąd doceniamy teraz jego wartość.

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Seniorzy w czasie pandemii stanowiska MRS	str. 4
Miejska aplikacja z komunikatami dla starszaków	str. 4
O seniorach w statystykach	str. 5
TeleRada czeka na Wasze telefony!	str. 6
Wolontariusze gotowi do pomocy	str. 7
Świąteczny stół sąsiadów	str. 9
Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie	str. 10
Senior maluszka tuli – na święta	str. 10
Wielka radość z życia	str. 11
To będzie inny Dzień Babci i Dziadka	str. 12
Biblioteka Raczyńskich znów otwarta!	str. 13
Los sprzyja marzycielom o raju na ziemi	str. 14
Pleszewianka w Polskim Sejmie Dzielnicowym	str. 16
Jak smog, maseczki i „chore budynki” działają na układ oddechowy?	str. 18
Na zimowe dni: goździki!	str. 20
Telewizja dedykowana starszakom	str. 22
Radio SoVo – pierwszy taki portal w Polsce!	str. 22

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań
- + Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie
- + Klub i Galeria Sztuki Starówka, ul. Wielka, Poznań
- + Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego, Poznań

- + Pływalnia Miejska Atlantis, os. Batorego 101, Poznań
- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich ul. Kasprzaka, Poznań
- + Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Plac Kolegiacki
- + Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
- + Apteka im. I. Łukasiewicza, Szpitalna 2, Poznań (przy przystanku A82 Ogrody)
- + Apteka Vita-Med, osiedle Przyjaźni 125B, Poznań
- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań

- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
- + Cukiernie „Elite”
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka Miejska w Dopiewie
- + Bistro Tulipan, pl. Wielkopolski, Poznań
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- Kalisz**
- + DPS w Kaliszu
- + Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Seniorzy w czasie pandemii

stanowiska MRS

Antoni Szczuciński, Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów podczas konferencji zdalnej przedstawił stanowiska Rady w sprawie sytuacji poznańskich seniorów związanej z pandemią COVID-19. Z danych wynika, że w okresie pandemii aż 1/3 seniorów przerwała leczenie w obawie przed zakażeniem koronawirusem, co niestety przełożyło się na znaczny wzrost liczby zgonów w Poznaniu w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku. Mimo że seniorzy coraz lepiej radzą sobie z nowymi technologiami, to niestety w tych trudnych miesiącach izolacji, wielu z nich może mówić o wykluczeniu cyfrowym. Spora grupa też w obawie o swoje zdrowie przestała uczęszczać na organizowane zajęcia. Na szczęście wiele klubów seniora stara się działać aktywnie, prowadząc bezpieczne zajęcia poza klubowymi murami na świeżym powietrzu i organizując spotkania on-line.

W przyjętych stanowiskach MRS m.in. zwraca się do dyrekcji szpitali o wprowadzenie rozwiązań umożliwiających szybką informację dla rodzin przez osoby kompetentne, które mogą odciążyć lekarzy i pielęgniarki. Pobyt w szpitalu w warunkach pandemii oznacza pełną izolację od rodziny. Dlatego przekaz informacji o stanie zdrowia pacjentów staje się szczególnie ważny, a z oczywistych powodów jest utrudniony.

MRS wnosi także o powtórzenie miejskiego programu szczepień w ramach nowego budżetu miasta i zrealizowanie go w dwóch etapach: w styczniu 2021 dla 5 tys. osób i we wrześniu 2021 dla następnych 5 tys. seniorów.

Konieczność zachowania dystansu społecznego związanego z pandemią Covid-19 uwypukliła znaczenie kontaktów międzyludzkich poprzez telefony i komputery. Warto więc poszerzyć ofertę szkoleń cyfrowych dla seniorów proponowaną przez Centrum Inicjatyw Senioralnych i organizacje pozarządowe dofinansowane przez miasto o naukę korzystania z internetowych komunikatorów. Miejska Rada Seniorów proponuje także wsparcie klubów seniora i organizacji działających na rzecz seniorów poprzez umożliwienie im bezpłatnego dostępu do dedykowanej dla nich platformy internetowej.

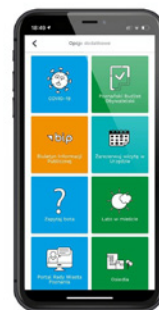
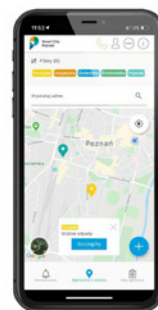
Pełna treść stanowisk: <http://my60plus.pl/seniorzy-w-czasie-pandemii-stanowiska-mrs/>

Miejska aplikacja z komunikatami dla starszaków

W aplikacji Smart City Poznań pojawiła się nowa kategoria powiadomień – „seniorzy”. To komunikaty dotyczące inicjatyw i wydarzeń dla seniorów przygotowywane przez Centrum Inicjatyw Senioralnych. Dzięki zainstalowaniu bezpłatnej aplikacji w swoim telefonie senior będzie otrzymywał powiadomienia o dostępnym wsparciu w mieście czy projektach, programach i wydarzeniach dedykowanych najstarszym mieszkańcom Poznania.

Poza kategorią „seniorzy” użytkownicy mają możliwość otrzymywania powiadomień z innych kategorii: „alarmy”, „bezpieczeństwo”, „awarie”, „osiedla”, „powietrze” oraz „transport”. Każdy, w zależności od potrzeb, sam decyduje, jakiego rodzaju komunikaty chce otrzymywać. Smart City Poznań umożliwia też zgłaszanie spraw, którymi powinny zająć się służby miejskie. Aplikacja pozwala również na udział w ankietach i sondażach, tworzonych przez jednostki miejskie oraz rady osiedli. Dzięki aplikacji użytkownik dwoma kliknięciami może skontaktować się z Infolinią Miasta - Poznań Kontakt, dostępną od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-20.00.

Smart City
Poznań



W razie problemów z instalacją aplikacji seniorzy mogą skorzystać ze pomocy Telefonu Porad Cyfrowych, działającego przy Centrum Inicjatyw Senioralnych od poniedziałku do środy w godz. 10.00-14.00, pod numerem tel.: 603 489 205.

O seniorach w statystykach

W listopadzie, dzięki publikacjom Głównego Urzędu Statystycznego, znów dowiedzieliśmy się czegoś ciekawego o sobie! Okazuje się, że w 2019 r. seniorów w Polsce było więcej o 0,8 proc. niż rok wcześniej. Jest nas już 9 276,2 tys. i stanowimy 24,2% społeczeństwa.

Z danych GUS-u mówiących o tym, że systematycznie maleje liczba osób pobierających rentę, a rośnie liczba emerytów, wysnuć można wniosek, że jesteśmy coraz zdrowsi.

Największa liczba emerytów i rencistów została odnotowana w województwach: mazowieckim (1 189,1 tys. osób) i śląskim (1 184,6 tys. osób), co wcale nie dziwi, bo to województwa o największej liczbie ludności w ogóle. Najwyższy odsetek emerytów i rencistów wynoszący 26,2% odnotowano w województwie śląskim, nieco niższy w województwie łódzkim (25,8%) i świętokrzyskim (25,3%), a najniższy – 20,4% w województwie pomorskim.

Nasza kasa

Miesięcznie 7 752,3 tys. osób pobiera świadczenia emerytalno-rentowe z ZUS-u. Pozostałe osoby z MON, Ministerstwa Sprawiedliwości, Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Łączna kwota tych świadczeń w 2019 r. wyniosła 245 112 mln zł i była wyższa o 5,9% w porównaniu do 2018 r. Przeciętna miesięczna emerytura i renta brutto wyniosła 2 327,07 zł (wzrost o 4,7%), w tym z ZUS – 2 264,06 zł (wzrost o 4,7%), z MON – 3 646,31 zł (wzrost o 6,7%), z MS – 3 791,90 zł (wzrost o 4,6%), z MSWiA – 3 464,50 zł (wzrost o 5,1%). Natomiast w KRUS ukształtowała się na poziomie 1 291,86 zł (wzrost o 5,3%). Przeciętna miesięczna emerytura z ZUS w całym 2019 roku wyniosła 2352,91 zł i wzrosła o 4,2% w porównaniu z rokiem poprzednim. Najwyższe świadczenia wypłacano w województwie śląskim (przeciętna miesięczna emerytura wyniosła 2 818,79 zł), a najniższe w województwie podkarpackim (2 100,72 zł) – informuje GUS. Przeciętna wysokość emerytury według stanu na 31 marca 2019 r. (średnia arytmetyczna) wyniosła 2 276,99 zł, w przypadku mężczyzn – 2843,06 zł, w odniesieniu do kobiet – 1 901,44 zł.

Nasz dom

W 2019 r. w gospodarstwach domowych emerytów i rencistów zanotowano przeciętny miesięczny dochód na 1 osobę w wysokości 1 819,27 zł (dochód emerytów



– 1 863,61 zł, a dochód rencistów – 1 498,01 zł). Był on o 44,47 zł wyższy od przeciętnego dochodu w zbiorowości wszystkich gospodarstw domowych w Polsce (1 819,14 zł).

W gospodarstwach domowych emerytów i rencistów przeciętne miesięczne wydatki wyniosły na osobę 1 346,46 zł i realnie wzrosły o 2,8%. Na żywność i napoje bezalkoholowe wydajemy – 28,4% tej kwoty, na użytki – 2,6 %, na odzież i obuwie – 3,0%). Dużym obciążeniem są wydatki na utrzymanie mieszkania – w gospodarstwach rencistów stanowiły 22,6%, w gospodarstwach emerytów – 21,2%. Więcej pieniędzy niż inni przeznaczamy na zdrowie (wizyty u lekarzy i leki), a mniej na rozrywkę i kulturę. Pomagamy też utrzymać się krewnym – emeryci „dotują” inne osoby kwotą ok. 50 zł miesięcznie, a renciści 34 zł.

Czego brakuje seniorom?

Chciałoby się rzec, że tylko zdrowia, a reszta jakoś się łoży. Ale okazuje się, że brakuje nam nowoczesności. GUS wskazał, że tylko w nieco ponad 40% naszych domów jest komputer osobisty, a drukarki w 13,5%. Kuchenki mikrofalowe ma za to ok. połowa gospodarstw domowych, a zmywarka stoi w co piątym seniorskim mieszkaniu. W kilku aspektach seniorzy zaskoczyli. Okazało się, że wzrosło o 9% wyposażenie naszych domów w urządzenia z dostępem do internetu. Co ciekawe wzrosła również o 35% liczba gospodarstw domowych emerytów i rencistów posiadających motocykl, skuter lub motorower!

Źródło: Emerytury i renty w 2019 r. GUS, 16 listopada 2020 r.



Enea dla pokoleń

Wspólnie o bezpieczeństwie

TeleRada czeka na Wasze telefony!

TeleRada to darmowa infolinia dla seniorów. Od sierpnia pod numerem tel. 800 805 605 porad ekspertów udzielają: dietetyk, prawnik, pracownik socjalny, rzecznik konsumentów, lekarz i farmakolog. Z infolinii można korzystać w wyznaczonych godzinach przez pięć dni w tygodniu. Darmowe są porady jak i połączenia z ekspertami. TeleRada to wspólna inicjatywa Stowarzyszenia My50+ (wydawca My60+) i Fundacji Enea. Działania te prowadzone są w ramach projektu „Enea dla pokoleń. Bezpieczny i zdrowy senior”. Zachęcając do skorzystania z porad specjalistów, przedstawiamy wybrane tematy, z którymi dzwonili seniorzy w ostatnim miesiącu.

Dyżur dietetyka – poniedziałek 9-12

Jaką dietę należy stosować przy niedoczynności tarczycy? – pyta pan w wieku 70 lat z nadwagą i niedoczynnością tarczycy.

Odpowiedź: W niedoczynności tarczycy bardzo ważne jest to, aby zażywać zalecony lek na czczo, najlepiej zaraz po wstaniu. Najbliższy posiłek - śniadanie - warto zjeść od pół godziny, do godziny od czasu zażycia leku, pierwszą kawę najlepiej spożyć po 2h od zażyciu leku, może ona obniżyć jego właściwe działanie i odpowiednie wchłanianie. Dieta bogata w ryby, warzywa, owoce, oleje roślinne. Unikamy warzyw krzyżowych. W konsultacji z lekarzem zalecana dodatkowa suplementacja witaminą D, jodem i selenem - jeśli jest taka potrzeba. Spożywanie regularnie 5 posiłków dziennie. Stopniowe zmniejszanie ich porcji w celu redukcji masy ciała. Ograniczenie spożycia soli - jeżeli pojawia się w diecie - wybieramy sól jodowaną. Pijemy przynajmniej 5 litrów wody - najlepiej mineralizowanej, aby dostarczyć organizmowi odpowiednich substancji.

Po aspirynie mam silny ból głowy, wysypkę, katar oraz złe samopoczucie po pomidorach, kawie, herbacie, orzechach. Czy to reakcja alergiczna? – pyta pani w wieku 70 lat.

Odpowiedź: W przypadku każdej alergii pokarmowej należy wykluczyć dany alergen z diety, stosując, tak zwaną dietę eliminacyjną. W alergii na salicylany produktów tych jest znacznie więcej niż jeden. Głównym źródłem salicylanów są leki przeciwzapalne i przeciwgorączkowe takie jak: aspiryna. Z diety należy wykluczyć kawę, herbatę wszelkiego rodzaju alkohole, poza wódką. Większość przypraw: anyż, kozieradka, cynamon, kurkuma, zioła: bazylia, mięta, tymianek, majeranek, estragon, rozmaryn. Większość popularnych owoców i warzyw: jabłka, winogrona, porzeczki, maliny, truskawki, brzoskwinie, morele, śliwki, pomidory, ogórki, rzodkiewka, szpinak. Zwracamy również uwagę na orzechy ponieważ większość z nich również jest źródłem salicylanów.

Pamiętajmy o tym, aby czytać skład kosmetyków, ponieważ spora ilość ma w sobie domieszkę kwasu salicylowego lub acetylosalicylowego.

Specjalista ds. socjalnych – środa 10-13

Wiele telefonów związanych było z pandemią koronawirusa. Kilka z nich dotyczyło zakupów dla seniorów i to tych na kwarantannie, jak i pozostających w domu ze strachu przed chorobą. Było też kilka pytań/problemów związanych ze zwierzętami - natury ogólnej, bardziej rozpoznające możliwości pomocy niż proszące o pomoc.

Odpowiedź: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu, jak i wszystkie ośrodki pomocy społecznej w kraju wspierają ludzi starszych, realizując rządowy program wsparcia dla seniorów. Pomoc przewidziana jest dla osób, które ukończyły 70 lat, ale w szczególnych przypadkach otrzymują ją także ludzie młodszy, np. oso-



by niepełnosprawne. Jest to pomoc osobom starszym i niepełnosprawnym w zorganizowaniu i dostarczeniu artykułów spożywczych i środków higieny osobistej. Osoby w wieku 70+ mogą za pośrednictwem specjalnej, bezpłatnej infolinii 22 505 11 11 zgłaszać prośbę o zrobienie zakupów i pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które utrudnione są przez pandemię, np. wyprowadzenie psa na spacer, zawiezenie zwierzęcia do kliniki weterynaryjnej, wykupienie leków w aptece.

W Poznaniu informacja trafia do MOPR, w innych miastach do właściwego ośrodka pomocy społecznej. Pracownicy MOPR wraz z wolontariuszami Caritas Poznań realizują usługę i kontaktują się z seniorem, by ustalić zakres pomocy. Zrobienie i dostarczenie zakupów jest bezpłatne. Senior korzystający ze wsparcia pokrywa koszty ewentualnych zakupów. Co ważne: realizacja usługi w postaci dostarczenia zakupów nie przysługuje osobom, które korzystają z usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych.

Miasto Poznań ponownie uruchomiło usługi:

> Zakupy dla seniorów:

<https://centrumis.pl/wracaja-zakupy-dlaseniorow.html>

> Telefon serdeczności:

<https://centrumis.pl/telefon-serdecznosci1.html>

> Telefon Porad Cyfrowych:

<https://centrumis.pl/telefon-porad-cyfrowych-centrum.html>

Powiatowy Rzecznik Konsumentów – czwartek 9-12

Pani Agata z Osiedla Rataje w Poznaniu jest osobą starszą, kombatanem. Chciała wiedzieć w jaki sposób w czasie epidemii można uzyskać badanie przy pomocy biorezonansu.

Odpowiedź: Obecnie wszelkie badania inne, niż w kierunku koronawirusa są utrudnione, ale jeśli pani Agata chciałaby wiedzieć, czy takie badanie można jeszcze zlecić bezpłatnie, to należy skontaktować się z Oddziałem NFZ: adres strony internetowej: <http://nfz-poznan.pl/page.php/1/0/start/>, a także nr infolinii Funduszu: 800 190 590.

Pan Marian zawarł umowę o dzieło – wykonanie szafek kuchennych. Przy zawarciu umowy wpłacił wykonawcy zadek. Wykonawca w terminie nie wykonał mebli, nawet jeszcze nie zaczął pracy. Pan Marian już nie chce tych szafek i tego wykonawcy.

Odpowiedź: Konsument może uwolnić się od współpracy z nierzetelnym fachowcem. Zgodnie z treścią



przepisu art. 394. § 1. Kodeksu cywilnego „w braku odmiennego zastrzeżenia umownego albo zwyczaju zadek dany przy zawarciu umowy ma to znaczenie, że w razie niewykonania umowy przez jedną ze stron druga strona może bez wyznaczenia terminu dodatkowego od umowy odstąpić i otrzymany zadek zachować, a jeżeli sama go dała, może żądać sumy dwukrotnie wyższej.” Pan Marian powinien, najlepiej na piśmie, poinformować wykonawcę o odstąpieniu od umowy i zażądać zapłaty dwukrotności wartości zadatku.

Lekarz i farmakolog – piątek 15-17

Czy któreś z leków, które pobieram mogą być refundowane? Płacę prawie 1000 złotych miesięcznie za leki; niektóre z nich są bardzo drogie – pyta pan Stanisław.

Odpowiedź: Refundacją objęta jest duża liczba leków, zwłaszcza w grupie 75+. Należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym, a następnie podać mu listę pobieranych przez Pana leków, aby sprawdził on, czy refundacja danych leków jest możliwa (biorąc pod uwagę wskazania do pobierania tych leków oraz wiek). W przypadku braku takiej możliwości, należy rozważyć także stosowanie leków generycznych (leków zastępczych), które są często tańsze od oryginalnych.

Wolontariusze gotowi do pomocy

Fundacji Enea wznawia rozpoczęte wiosną działania w ramach programu Enea Dla Pokoleń. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy Enea, osoby potrzebujące otrzymają niezbędną pomoc w zrobieniu zakupów czy odbiorze leków z apteki bez wychodzenia z domu. Jeśli mieszkasz w Poznaniu lub okolicach, potrzebujesz pomocy albo znasz kogoś, kto nie może samodzielnie zrealizować zakupów - skontaktuj się z koordynatorem akcji pod numerem tel. 885 610 346 (od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00 – 16.00).

Sagi Poznańskie

Rezerwat Archeologiczny Genius Loci w Poznaniu zaprasza poznańskie seniorki i seniorów do opisania niezwykłych historii na temat dawnych zwyczajów, które krąży w ich rodzinie od lat.

Dzięki archeologii potrafimy poznać dawne zwyczaje, przedmioty codziennego użytku czy myśl inżynierską. Nie da się jednak uchwycić zwykłych, ludzkich historii, tych opowiadanych nam przez dziadków z czasów ich młodości albo rodzinnych opowieści przekazywanych z ust do ust od pokoleń. Wiemy z własnego doświadczenia, że takie historie potrafią być niesamowite.

Rezerwat Archeologiczny Genius Loci w Poznaniu zachęca poznańskie seniorki i seniorów do opowiedzenia właśnie takich historii.

Opowieści należy przysyłać na adres rezerwat@muzarp.poznan.pl z dopiskiem „Zgadzam się na publikację tekstu na stronie internetowej i w mediach społecznościowych Rezerwatu Archeologicznego Genius Loci” (do połowy marca 2021 roku). Rezerwat Archeologiczny zastrzega sobie prawo do korekty przesłanych tekstów.

Teksty w ramach cyklu „Sagi poznańskie” będą publikowane w okresie zimowym co środę w mediach społecznościowych Rezerwatu.

Poznańskie Pogotowie E-Seniora

Doradztwo zdalne dla seniorów na temat dostępności cyfrowej, wykorzystania komunikatorów internetowych i platform online. Doradztwo ma służyć poznańskim seniorom w zakresie indywidualnego wsparcia w codziennych czynnościach realizowanych przez internet (komunikatory WhatsApp, Skype, Messenger, Zoom, Meet; obsługa smartfona; korzystanie z e-usług). Doradztwo poprowadzi wykwalifikowany ekspert z doświadczeniem merytorycznym.

Doradztwo zdalne (forma do wyboru przez seniora):

telefoniczne - tel. 884 664 165;

lub wykorzystaniem komunikatora online. Terminy: 11 grudnia (piątek), godz. 14.00-16.00, 16 grudnia (środa), godz. 14.00-16.00, 17 grudnia (czwartek), godz. 14.00-16.00, 18 grudnia (piątek), godz. 14.00-16.00, 23 grudnia (środa), godz. 14.00-16.00;

Na stronie projektu znajduje się pełna lista szkoleń wraz z datami i godzinami oraz harmonogram doradztwa indywidualnego dla osób 60+ z terenu Poznania. Szkolenia i doradztwo są całkowicie bezpłatne, nie trzeba się na nie zapisywać - wystarczy kliknąć datę szkolenia lub doradztwa i kliknąć przycisk „Biorę udział”:

Szczegóły: tel. 519 171 041, 693 288 503.

Muzeum Narodowe w Poznaniu online

Mimo że Muzeum Narodowe w Poznaniu pozostaje zamknięte, zachęca do wirtualnych odwiedzin. Można zobaczyć filmy o Galerii Malarstwa i Rzeźby oraz wystawę poświęconą Augustowi Zamoyskiemu.

Filmy o Galerii Malarstwa i Rzeźby

Seria filmów opowiadających „Do zobaczenia w muzeum” dostępna jest na profilu facebookowym oraz kanale YouTube Muzeum Narodowego w Poznaniu.

MUZEUM NARODOWE: FACEBOOK

MUZEUM NARODOWE: YOUTUBE

Spacer wirtualny po wystawie „August Zamoyski. Myśleć w kamieniu”



Prezentowana w Muzeum Narodowym w Poznaniu wystawa jest drugą odsłoną wielkiej monografii Augusta Zamoyskiego, którą w 50. rocznicę śmierci artysty można było oglądać w Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza w Warszawie.

Zostań wolontariuszem

Stowarzyszenia mali bracia Ubogich

Stowarzyszenie poszukuje osoby 50+ z okolic Łazarza, która chciałaby zaangażować się w długoterminowy wolontariat towarzyszący.

Zadaniem wolontariusza będą regularne odwiedziny w domu podopiecznej, rozmowa, wspólne realizowanie pasji, spacer.

Wolontariusze Stowarzyszenia nie wykonują usług asystenckich ani opiekuńczych.

Osoby zainteresowane mogą kontaktować się z koordynatorką wolontariatu - Klaudią Nowacką: tel. 508 143 118 lub mail: wolontariatpoznan@malibracia.org.pl.

Badania na temat aktywności zawodowej na emeryturze

W ramach projektu badawczego „Postawy wobec emerytury a typ refleksyjności jako determinanty aktywnego starzenia się” poszukiwane są osoby w wieku 60-75 lat, które nadal są aktywne zawodowo, mimo prawa do emerytury. To mogą być osoby z różnych środowisk i zawodów.

Badania mają na celu określenie związku między typem refleksyjności (wg. M. Archer) a aktywną postawą zawodową osób na emeryturze, a także scharakteryzowanie doświadczeń formatywnych oraz motywacji do pozostania aktywnym zawodowo w wieku 60+.

Badanie polega na wypełnieniu krótkiego kwestionariusza online oraz udziale w indywidualnym wywiadzie pogłębionym (telefonicznie bądź online). Całość zajmuje ok. 60-90 minut.

Osoby zainteresowane udziałem w badaniu mogą kontaktować się Aleksandrą Pryślopską-Kamińską: tel. 606 919 169, pryslopska.kaminska@gmail.com.

Świąteczny stół sąsiadów

Polskie Boże Narodzenie kojarzy się nam przede wszystkim z barszczem, kapustą z grzybami i smażonym karpem. A jakie potrawy goszczą na świątecznych stołach naszych sąsiadów? Choć w tym roku – ze względu na pandemię – przy stołach zasiądziemy w okrojonym gronie najbliższych, to nie zabraknie na nich potraw charakterystycznych dla każdego kraju.

Gęś po niemiecku

Dla gospodyń niemieckich 24 grudnia jest dniem jeszcze wypełnionym ostatnimi przygotowaniami. Dlatego w Wigilię nie ma czasu na bardziej wyszukane potrawy. W niemieckich kościołach na nabożeństwo chodzi się po południu. Po przyjściu z kościoła zaczyna się wieczerza. Dzieci otrzymują pełen talerz słodczy i owoców.

Ulubioną potrawą w pierwszym dniu świąt jest pieczona gęś. Pojawia się ona na stole w co trzecim domu w Niemczech wschodnich i w co piątym na zachodzie. W tym dniu nie stronią też od pieczonej kaczki, indyka oraz dziczyzny. Najslynniejszym ciastem bożonarodzeniowym jest strucla tzw. Weihnachtsstollen. Jest to rodzaj ciasta drożdżowego z dużą ilością bakalii przede wszystkim rodzynek.

Kutia po rosyjsku

Boże Narodzenie w Rosji - zgodnie z kalendarzem juliańskim, według którego żyje rosyjski Kościół prawosławny – obchodzone jest w tydzień po Nowym Roku.

Obchody Bożego Narodzenia rozpoczyna Soczelnik, czyli wieczerza wigilijna. Na stole obowiązkowo powinno się znaleźć 12 postnych dań. Tradycyjnie są to kasze, grzyby, sałatki warzywne, ciasta i pierniki. Niekiedy - również ryby. Wśród młodych modna jest faramuska, czyli zupa piwna, znana w Rosji jako staropolskie danie postne.

Głównym daniem wigilijnym jest jednak kutia, którą przygotowuje się z ziaren pszenicy, miodu, kaszy, maku lub orzechów. Na wigilijnym stole nie powinno też zabraknąć prosfory, czyli poświęconego chleba ofiarnego, oraz kompotu z suszu. Natomiast głównym daniem świątecznego obiadu jest zwykle gęś z jabłkami.

Kiełbaska po czesku

Obok karpia, jajka i ziemniaki to w Czechach podstawowe produkty niezbędne do przygotowania tradycyjnej kolacji wigilijnej. Najbardziej typowym daniem

wigilijnym - po smażonym w panierce karpie - jest bowiem... kotlet schabowy z podawaną na zimno sałatką ziemniaczaną z gotowanymi, posiekanymi na drobno jajkami i majonezem.

W czasie świąt, w czeskich domach ustawia się na stołach także misy z ogromną ilością pieczonych niemal przez cały adwent małych ciasteczek (o różnych smakach i kształtach). W innych miskach stoją suszone owoce (głównie jabłka), łuskane orzechy i - często - prażony groch.

Adwent i Boże Narodzenie to w Czechach także czas sprzedaży specjalnej bożonarodzeniowej kiełbaski, cienkiej jak wiedeńskie parówki, białej i bardzo długiej, często sprzedawanej nie na wagę, ale na metry. Kiełbaskę tę je się wyłącznie na ciepło, panierując ją wcześniej w razowej mące i smażąc na oleju.

Kapustnica po słowacku

Na Słowacji obowiązkową potrawą wigilijną jest kapustnica, czyli zupa z kiszonej kapusty z grzybami, bez mięsa czy kiełbasy. Kapustę gotuje się na miękko, potem dodaje do niej mleka i śmietany. W zależności od regionu jada się również słodką zupę z suszonych jabłek lub zupę z grochem i z soczewicą. I oczywiście karpia z sałatką ziemniaczaną i majonezem.

Popularne są również opiekańce - rodzaj ciasteczek z makiem, twarogiem lub dżemem. We wschodniej Słowacji nazywają je "bobalkami" i dodają do nich maku i mleka. Wigilijną specjalnością wschodniej Słowacji jest też sałatka ukraińska. Najpierw należy ugotować marchew, buraki i ziemniaki. Potem pokroić je w kostkę. Dodać groszku, kiszonej ogórków, cebuli, a do smaku oleju, soli i czarnych korzeni. Najlepiej przyprawiać wszystko dzień przed Wigilią.

Oczywiście należy wstrzymać się z jedzeniem aż do wigilijnej kolacji. I jeszcze jedno. Aby za rok wszyscy spotkali się znów przy tym samym stole, opasuje się go symbolicznym łańcuchem.



Nowoczesny Senior

– przewodnik po cyfrowym świecie

„Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie” to darmowy przewodnik opracowany przez Digital Polska. Książka powstała z myślą o wprowadzeniu starszego pokolenia krok po kroku w cyfrową, internetową rzeczywistość.

Osoby starsze coraz odważniej sięgają po dobrodziejstwa cyfrowego świata. Ze względu na pandemię, wiele z nich zostało zmuszonych do zakupów przez Internet, czy do komunikacji z bliskimi przez smartfon. Nie wszyscy się w tym odnaleźli i potrzebują pomocy, a niektórzy nadal boją się wielu elektronicznych urządzeń. Właśnie dla tej grupy przygotowano przewodnik, by pokazać, że każdy może korzystać z Internetu.

Publikacja opracowana przez ekspertów składa się z ośmiu rozdziałów. Jest napisana prostym językiem tak, aby wszelkiego rodzaju opisy czy instrukcje były zrozumiałe dla tych, którzy do tej pory rzadko, albo w ogóle nie korzystali z Sieci. Ponadto treści są uzupełnione o grafiki – co sprawia, że osobom starszym niestraszna będzie obsługa takich urządzeń jak smartfon, tablet czy laptop.

Poszczególne rozdziały, krok po kroku, wprowadzają w wirtualny świat. Treść pierwszych koncentruje się na genezie Internetu oraz spo-

sobie, w jaki można z niego korzystać. Kolejne przedstawia zasady działania najpopularniejszych urządzeń. Następnie seniorzy dowiadują się, czym różni się Internet stacjonarny od mobilnego oraz do czego służy router. W ostatnich rozdziałach „Przewodnika” spory nacisk położony jest na sprawy związane z bezpieczeństwem w sieci.

„Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie” można pobrać za darmo ze strony Fundacji Digital Poland klikając w link <https://www.digitalpoland.org/assets/publications/nowoczesny-senior/nowoczesny-senior-przewodnik-po-cyfrowym-swiecie.pdf>

Jesteśmy przekonani, że przewodnik okaże się wartościowym źródłem wiedzy dla wszystkich czytelników pisma.

Roman Szymański

Senior maluszka tuli – na święta

Mieli tulić noworodki, ale pandemia pokrzyżowała te plany. Mimo to poznaliśmy wolontariusze nadal chcą pomagać maluchom. Zanim znów będą mogli wejść na szpitalny oddział, dziergają dla dzieci świąteczne upominki – niewielkie buciki.

W akcję tworzenia bucików dla dzieci z Oddziału Noworodkowego Szpitala Miejskiego im. F. Raszei zaangażowali się wolontariusze z programu „Senior maluszka tuli”. Ich głównym zadaniem miało być odciążenie rodziców i personelu szpitala w opiece nad nowo narodzonymi dziećmi. Po wybuchu pandemii projekt został jednak wstrzymany krótko po starcie – ze względu na bezpieczeństwo seniorki i seniorzy nie mogą na razie wejść na oddział, by przytulać maluchy. Mogą jednak pomóc w inny sposób: przygotowując świąteczne upominki, które dzieci dostaną przed opuszczeniem szpitala. – Ze względu na koronawirusa nie możemy wchodzić na oddział, więc tworzymy buciki – mówi Elżbieta Morawska, jedna z wolontariuszek biorących udział w programie „Senior maluszka tuli”. – Ja nauczyłam się dziergać już w czasach szkolnych, zrobiłam wnuczce niejedną czapkę, więc tworzenie bucików nie jest dla mnie żadnym problemem, to uspokajające zajęcie. Robimy je w różnych rozmiarach – tak, by pasowały i na wcześniaki, i na większe noworodki. Całkiem dobrze nam idzie, sama zawiozłam na oddział ponad 40 par, koleżanka dostarczyła drugie tyle – myślę, że wystarczy dla wszystkich maluchów.

Poznański projekt „Senior maluszka tuli” powstał, by pomóc

zarówno rodzicom, jak i pracownikom szpitala w opiece nad noworodkami. Sposobem na rozwiązanie trudnej sytuacji jest pomoc starszych poznaniaków. Seniorzy, którzy ukończyli 60 lat, spędzają czas z dziećmi, opiekują się nimi i tulą je – oczywiście za zgodą rodziców i personelu szpitalnego.

„Senior maluszka tuli” to efekt współpracy Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Poznania, Centrum Inicjatyw Senioralnych i pracowników Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei oraz realizatora zadania: Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej Oddział w Poznaniu.

Źródło: www.poznan.pl



Finał konkursu poetyckiego dla seniorów pt. „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”



Wielka radość z życia

Magazyn My 60+ kolejny raz miał zaszczyt objąć patronatem konkurs poetycki dla ponaślskich seniorów pt. „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”, którego organizatorami są Klub Seniora 82, Szkoła Podstawowa nr 82 oraz Rada Osiedla Stare Miasto. Obrady jury nie były łatwe. Na konkurs nadeszło kilka-dziesi utwor. Poza tym, spotkaliśmy się w nieznanym nam dotąd okolicznościami – w maseczkach, siedzieliśmy przy osobnych, oddalonych od siebie stolikach. Znak czasu, który na zawsze będzie wiązał się z rokiem 2020. Być może także dlatego, ze szczególnym zainteresowaniem podeszliemy do wierszy, które opowiadają o nieuchwytnym przemijaniu życia, o wydarzeniach, które znaczą jego cezurę, a także o tym, że warto delektowa si każdym dniem, by z okrucich, jakie zostaną w naszej pamieci umieć odtworzy jego smak. To było wspaniale spotkanie z Państwem i z Państwa poezją.

Do spotkania w kolejnej edycji!

Jury konkursu wyłoni 8 laureat, którzy zajęli następujące miejsca:

1. Jolanta Urban – wiersz „Pomyłka”
2. Elżbieta Cichocka-Pohl – wiersz „Antidotum”
3. Krystyna Drewnicka – wiersz „Nie wiedziałam”
4. Stefania Ani – wiersz „Na ławce”
5. Rza Łakatosz – wiersz „Ciesz się życiem w swobodzie”
6. Teresa Pita – wiersz „Chwila z koronawirusem”
7. Danuta Ptniak – wiersz „Co Ty na to”
8. Teresa Borkiewicz – wiersz „Barwy i dźwięki”

POMYŁKA

Słysz pukanie do drzwi:
„Przepraszam panią, czy można?”
W zdziwieniu unosz brwi,
Uchylam drzwi z ostrożna.

Na progu starszy pan,
Zakłopotana mina.
Z uwagą patrz na,
Kogo mi przypomina.

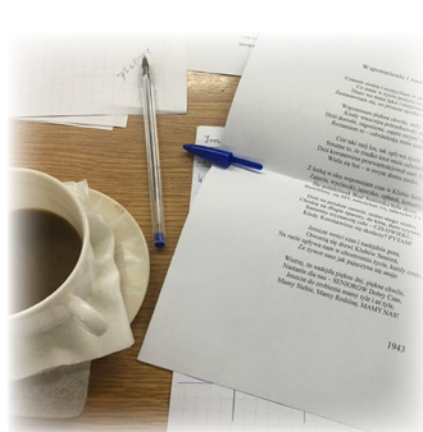
„Przepraszam, że panią nachodz,
Pewnie to nietakt z mej strony,

Jestem przejazdem, po drodze”,
(Głos ma wyraźniej wzruszony).

„W tym domu kiedyś mieszkała
Pina, mda dziewczyna,
To już pt wieku bez mała,
Lecz tego się nie zapomina”.

Patrząc mu prosto w oczy,
(A drżała mi każda żyłka),
Odparłam: „Jest pan uroczy,
Lecz to, najwyraźniej, pomyłka”.

Jolanta Urban



ANTIDOTUM

Co mi tam cały ten zgiełk,
Kłtnie i swary tego świata,
Kiedy przede mną puszy si
Piny stubarwny ogon lata.

Gdy inni pw się w swej zci,
W pretensjach, co jak w oku sł,
W mej duszy radoc sobie mości
Wonny wieczorny zapach pół.

Mnie wzywa zieleń lasów, k,
Co koi dusz wnosząc spokój,
Wsluchuje się w odwieczny song
Serca przyrody bijącego wokół.

Lato za latem nam ucieka,
I szkoda czasu co na marne,
Czerp ile da się, a nie zwlekaj,
Z uroków świata co się garnie.

Nci, zachwyca i uwodzi,
Wypdza z głowy myśli ze,
Dobr energię w człowieku rodzi
I trafne przesłanie życia śle.

Elżbieta Cichocka-Pohl

NIE WIEDZIAŁAM...

No bo skąd mogłam wiedzieć?
Galopowao,
a ja latami biegłam razem z nim
i, abym nie rozglądała się na boki,
zaozono mi klapki na oczy.
Nie było sposobu,
aby mu się spokojnie przyjrzeć,
skosztowa i oceni,
więc skąd mogłam wiedzieć,
że tak lubię życie?
Oczywiście nie wiedziałam,
że lubię również –
zaawion od rana ulic,
cienkie igły mrozu,
wiatr prosto w oczy,
żar słca
i z burzy.
Tym bardziej nie mogłam wiedzieć,
że kiedyś polubi –
kolor czerwony,
stare filmy,
koszenie trawy,
słdkie ziemniaki,
robótki na szydełku,
pustą pla,
bluesa,
komputer
i poezję.
A teraz?
Codziennie od rana prosz o jeszcze...

Krystyna Drewnicka

NA ŁAWCE

Usiado dwoje ludzi na ławce
Po długim spacerze
Przysunli się blisko
Chcieli poczu siebie

Nad ich głowami
Na drzew koronie
Słwik zaśpiewał
Z czuośc złączyli swe dłonie

Patrząc na siebie
Z wielką tkliwośc
Nie widzieli zmarszczek
I oznak starości
Czas nie pokonał
Ich wielkiej miłości.

Stefania Ani



KOCHAM CIĘ

To będzie inny Dzień Babci i Dziadka

Dokładnie 57 lat temu, po raz pierwszy w historii obchodzono Dzień Babci. Był wyjątkowy, bo pierwszy. Dzień Babci w 2021 r. też będzie inny od poprzednich, bo wciąż jeszcze okolicznościach pandemicznych.

Był rok 1964. Mieszkańcy Poznania pamiętali poprzednią mroźną i śnieżną zimę, gdy przemieszczano się tunelami wykopanymi w śniegu. Ta miała być inna. Zapisła się w historii, bo wtedy, w redakcji „Expressu Poznańskiego” powstał pomysł na ogłoszenie Dnia Babci. Święta innego niż wszystkie.

Jednym z trójki pomysłodawców był redaktor Kazimierz Orlewicz (zmarł w wieku 90 lat w listopadzie 2019 r.), z którym rozmawialiśmy

na łamach naszego magazynu w 2010 r. Oto fragmenty tej rozmowy.

- To był rok 1964. Jak zwykle rano musieliśmy przygotować temat do kolejnego wydania gazety. Rozmawiałem wtedy z Kazikiem Fligielem o tym, że jego żona wyczytała w „Kobiecie i Życie” czy „Zwieciadło” o święcie babci. Zaproponowaliśmy to naszemu szefowi, Romkowi Połczyńskiemu, jako temat. A on go przyjął – opowiadał nam pan Kazimierz. – Mój wkład był taki, że napisałem wstępniaka do całej tej historii. I to chwyciło!

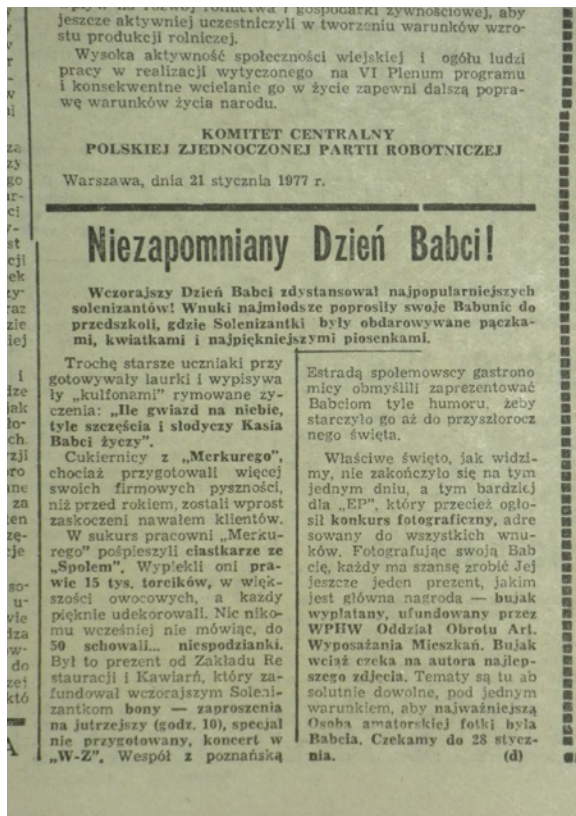
Do akcji włączyły się poznańskie cukiernie poczynając od tej w Hotelu Merkury. Po specjalne, małe lukrowane torciki z logo „EP” („Expressu Poznańskiego”) ustawiały się kolejki.

Po kolei podłączały się do wielkiego świętowania kwaciarnie. Potem szkoły, przedszkola. Express Poznański podawał kolejne rekordy: „sprzedano sto torcików w ciągu godziny”!

Jeśli chcesz podzielić się z Czytelnikami „My60+” swoimi wspomnieniami o dziadkach i Poznaniu z dawnych lat – pisz na adres:

my50plus@gmail.com

Najciekawsze historie opublikujemy na naszej stronie internetowej www.my60plus.pl i nagrodzimy książkami.



- Telefonistki mówiły, że ludzie dzwonią, pytają, co to jest za święto? Byli radośni, bo to nie był żaden Dzień Partii, czy inny narzucony z góry, ale taka nasza miła zabawa – wspominał redaktor Orlewicz. – Potem pieczę nad relacjami przejął poeta Wojtek Burtowy, a po nim redaktor Olga Kunze.

Na dziesięciolecie Dnia Babci upieczono 1200 torcików i 15 tysięcy babek! Były też konkursy. Cukiernicy w 50 torcikach owocowych ukryli – zaproszenia na koncert w „W-Z”! W Expressowym konkursie fotograficznym, którego tematem była właśnie babcia, wygrać można było bujak wypłatany!



Wspaniałego redaktora Kazia Orlewicza nie ma już z nami. Pozostał po nim ten wyjątkowy dzień – święto wszystkich babć. Zdjęcie wykonano 10 lat temu, podczas wywiadu do naszego magazynu.

Wkrótce święto obchodzono w całym kraju. W latach 70. do Dnia Babci dołączył Dzień Dziadka – 22 stycznia.

Dzisiejsi babcie i dziadkowie, czyli Wy, Drodzy Czytelnicy, na pewno pamiętacie tamte obchody świąt, ale z perspektywy dziecka. Pamiętacie drżenie kolan, gdy z kwiatkiem w dłoni, samodzielnie zrobioną laurką trzeba było wyrecytować wierszyk dla babci? To były wspaniałe emocje.

Dzisiaj pewnie nie czekacie na wierszyki, na laurki. Najważniejsze jest, by wnuczka przyszły, zadzwoniły, by dały znać smsem czy mailem, że pamiętają.

Czasy się zmieniły, ale rola babci czy dziadka również. Wraz z zanikiem modelu rodzin wielopokoleniowych mieszkających pod jednym dachem zanikły również pielęgnowane przez wieki wartości. Babcie i dziadkowie na emeryturze zaczynają żyć pełną piersią, edukują się, ćwiczą, korzystają z zajęć i, jeśli widzą w tym sens, rozpieszczają wnuki. Czasy są inne, ale czy gorsze?

Beata Marcińczyk-Klimczak

Biblioteka Raczyńskich znów otwarta!

W bibliotece należy zasłaniać usta i nos, zachowywać dystans, dezynfekować ręce dostępnymi środkami. W każdej placówce wyznaczony jest limit osób, mogących jednocześnie przebywać na terenie Biblioteki.

W związku z tym uprasza się, by skrócić maksymalnie czas wizyty i pozwolić skorzystać z naszej oferty jak największej liczbie Czytelników. Biblioteka działa z wolnym dostępem do pótek. Wznowione zostały usługi Książka dla seniora i Czytanie bez barier. Czytelnia działa na

dotychczasowych zasadach, tj. wymagana jest rezerwacja godziny i materiałów bibliotecznych.

Godziny otwarcia Biblioteki pozostają bez zmian. Ewentualne zamknięcia filii z powodów losowych prosimy jak zawsze sprawdzać na stronie w zakładkach Filie i Komunikaty.

Termin zwrotu materiałów bibliotecznych, których pierwotny termin przypadał w czasie zamknięcia, został przedłużony do 7 grudnia.

Pracownicy biblioteki serdecznie dziękują za Państwa poparcie i głosy w konsultacjach, które przyczyniły się do zmiany zapisu w rozporządzeniu i pozwolą na spotkania.



Para małżonków po kilkunastu latach życia pod jednym dachem ciągle wygląda na zakochanych

Los sprzyja marzycielom o raju na ziemi

Joanna przeniosła z łąki żywokost i posadziła go na honorowym miejscu ogrodu. Razem z pokrzywą będzie zaczynać gnojówki pod kwiaty i warzywa. Marcin, jej mąż, mający żyłkę do kucharzenia zajmuje się domowym gotowaniem, a dla smakoszy chleba na zakwasie piecze go w poznańskiej Pracowni Chleba.

Ona pierwszy raz zobaczyła go w jednym z popularnych poznańskich klubów. Może był to Klub U Bazyla, ale takie szczegóły nie są tutaj ważne. Zjawił się tam z przepustką z wojska, gdy przyjechał na krótko do rodziny. Od razu wypatrzyła w tłumie atrakcyjnego mężczyznę, który, jak później usłyszała, piękną, wysportowaną sylwetkę zawdzięczał sztukom walki brazylijskiej, czym jeszcze bardziej podbił jej serce. Tak Joanna Pielin-Kaczmarek wspomina początki znajomości z mężem Marcinem Kaczmarkiem-Pielin. Początki ich wspólnej drogi nie zapowiadały szybkiej realizacji tych marzeń. Mieszkali w typowym blokowisku, ale już wtedy wiedzieli, że cel osiągną tylko determinacją i uporem. Wkrótce też zaczęli uprawiać działkę, ciesząc się z przekopanej własnymi siłami grządki i zmagając się z suszą oraz masowo ciągle rosnącymi, chociaż nie wysiewanymi, chwastami. To był dobry, praktyczny test, który przeszli zwycięsko: zapach ziemi o poranku i radość z pierwszych, własnych rzodkiewek okazały się tak silne, że przyspieszyły starania o kupno wiejskiego domu.

- W naszej wyobraźni miał to być stary dom z przeszłością, w którym mieszkali konkretne rodziny przekazujące go z pokolenia na pokolenie, a ich historia przetrwała w murach do dzisiaj. Takiego domu

z duszą szukaliśmy cztery lata – wspomina pan Marcin w trakcie formowania ciasta na bochenki chleba, na które już czekał rozgrzewający się piec.

Dom i wymarzone miejsce na ziemi znaleźli w niewielkiej wsi Młodzikówko, którą teraz w rodzinie i wśród

Uwiodły ich stary dąb, ozimina za płotem i własny chleb

znajomych nazywają Pielinówką od rodowego nazwiska pani Joanny. Wioska, na mapie Wielkopolski zaznaczona małą kropką, jest oddalona 50 km od Poznania, gdzie obydwójce pracują, ale codzienne dojazdy i powroty wijącą się drogą wśród lasów nie były w ogóle brane pod uwagę jako przeszkoda, czy niewygoda.

Pan Marcin jest wielozawodowcem, ma kilka wyuczonych i przetrenowanych w praktyce umiejętności, zna się na robieniu wędlin, jest kucharzem, piekarzem i ciastkarzem. Potrafi nie tylko piec chleb (niedzielne wypieki w domowym piecu to rytuał!) i ciasto (jego soczyste brownie rozpyla się na podniebieniu), ale i ugotować obiad własnego pomysłu (startował w polskich konkursach Smart Cuisine).

- Tutaj mamy sto lat historii, stary dąb, który oglądamy z okien sypialni i zielone młode żyto zaczynające się za płotem i sięgające aż po horyzont i las. Kiedyś nagraliśmy odgłosy rykowiska, które oglądaliśmy z podwórka – opowiada Joanna Pielin-Kaczmarek, z zawodu genetyk roślin (absolwentka poznańskiej uczelni rolniczej), orędowniczka prostego, wiejskiego życia z psami i kurami.

Pani Joanna nie ukrywa, że nie zna się na gotowaniu i nie lubi zajęcia przy kuchni (nie je mięsa i pije tylko mleko roślinne). Jej mąż w kuchni i przy piecu sprawdza się znakomicie, więc ona w tym czasie dogląda warzywnika (zero chemii), zbiera samosiejki kanie (grzyby) rosnące na trawniku, sieje jesienią bratki, które wysadza wiosną, doprawia kompostem ziemię pod sadzonki ziół, warzyw i kwiatów. Karmi jak co dnia stadko kur, których prawdziwym właścicielem jest dorodny kogut (podarunek od mieszkańca wsi). Mąż zachwycony rezultatami jej hodowli, jakimi są świeże jajka co dnia, sprezentował żonie na gwiazdkę... miniaturowy kurnik. Drewniany domek zaprojektowany na miarę ptasiego przychówku robi wrażenie na każdym, kto na własne oczy ogląda, na czym polega dobrostan hodowanych zwierząt.

Formalnie do zwierzątarni powinny też należeć dwa psy pani Joanny, ale te – Spinka i Gzika rezydują w Pielinówce na zupełnie innych, wyjątkowych zasadach i mają wszystkie prawa domowników. Każdego dnia, zanim pani Joanna wyjedzie do pracy w Poznaniu, wędruje z nimi po nieużytkach i polnych drózkach, a one nie bacząc na swoje piękne futra, jakie noszą polskie owczarki nizinne, baraszkują w mokrej trawie i skaczą przez świeże kałuże.

Polem działania pana Marcina jest poznańska Pracownia Chleba, która opiera się tylko na jego barkach. On jej tutaj panem nr 1, czyli właścicielem, piekarzem i sprzedawcą wypieków.

- Jak do tej pory jeszcze nie oglądałem u siebie bochenka czerstwego chleba, ani bułki, czy szneki z kruszonką – mówi z dumą, bo jego starania o dobrą mąkę i odpowiednią jakość zakwasu przynoszą popularność i efekty.

Trudno uwierzyć, ale zarzeka się, że nie męczy go wstawanie w środku nocy, bo musi na czas dojechać



do piekarni w Poznaniu, upiec, a potem otworzyć drzwi pierwszemu klientowi. Także w soboty, więc z weekendu zostaje mu tylko niedziela, chociaż już pod wieczór zaczyna myśleć o przygotowanym poprzedniego dnia cieście. - Praca piekarza wymaga pewnych wyrzeczeń, co czyni ją wyjątkowo piękną, ale i wymagającą. Kiedy pomyślę, jakie bogactwo jest w chlebie, który zawiera węglowodany, błonnik, aminokwasy, minerały, witaminy m. In. (z grupy B), czuję się tym bardziej odpowiedzialny za to, co piekę.

Chleb, wypiekano już kilka tysięcy lat temu, ale współczesny piekarz nie musi sięgać aż tak daleko do historii, bo nikt dzisiaj nie ugryźby placaka przygotowanego z ziaren dzikich traw utartych na dwóch kamieniach i upieczonego nad ogniskiem. Marcinowi przydają się jednak stare, tradycyjne polskie przepisy, podstawy technologii żywności, ale także, a może przede wszystkim traktowanie tej pracy z „twórczą miłością”.

- Jedząc dobry chleb, zaspokajamy około jednej trzeciej potrzeby organizmu na prawidłową przemianę materii, więc ten codzienny posiłek trzeba dostarczyć w najwyższą starannością – uważa piekarz.

Danuta Pawlicka

Fot. Kamila Pawlicka



Spinka i Gzika, dwa polskie owczarki nizinne, mają u tych gospodarzy psi raj

PLESZEWIANKA

W POLSKIM SEJMIE DZIELNICOWYM

1100 delegatów zjechało 3 grudnia 1918 r. do Poznania na Polski Sejm Dzielnicowy. Wśród nich było 12 mieszkańców powiatu pleszewskiego w tym jedna kobieta – Anna Suchocka – żona aptekarza, babka późniejszej premier Hanny Suchockiej. Musiała cieszyć się wielkim mirem w pleszewskiej społeczności, skoro to właśnie ją wydelegowano. Zwłaszcza, że kobiet w życiu publicznym było mało. Przywołajmy zatem jej postać.

Jan Majewski – autor książki „Apteka pod Orłem w Pleszewie” pisze, że Anna z Czekanowskich Suchocka pojawiła się w Pleszewie w 1894 r., tuż po ślubie ze Stanisławem Leopoldem Suchockim, który w tym samym roku kupił za 214 500 marek aptekę „Pod Orłem” w Pleszewie od Żyda Maxa Ecksteina i jego żony Róży. Wiemy, że żona aptekarza „wspierała małżonka we wszystkich poczynaniach”.

Anna Suchocka dała się poznać pleszewianom nie tylko jako żona właściciela apteki, ale też jako społeczniczka. Działała w polskich stowarzyszeniach społecznych, katolickich i narodowych w Pleszewie.

W 1909 r. weszła nawet do zarządu Zjednoczenia Towarzystw Kobietych z Wielkiego Księstwa Poznańskiego, Prus Zachodnich, Śląska i obczyzny. Pełniła funkcję prezesa w Towarzystwie Czytelni Ludowych dla Kobiet i sekretarza w Towarzystwie Czytelni Ludowych w Pleszewie.

Miało to wielkie znaczenie, zważywszy na fakt, że w szkołach językiem wykładowym był niemiecki. Czytano i pisano tylko po niemiecku. Od uczenia czytania i pisania po polsku był dom oraz wspomniane tu Towarzystwa.

W tym miejscu trzeba wspomnieć, że zanim Anna Suchocka pojechała 3 grudnia 1918 r. do Poznania na obrady Polskiego Sejmu Dzielnicowego, została 28 listopada 1918 r. wybrana na funkcję sekretarza Rady Ludowej na powiat pleszewski. Prezesem Rady był ks. Kazimierz Niesiołowski, zastępcą Artur Szenic. Funkcję tę Suchocka pełniła do 9 stycznia 1919 r.

W marcu 1919 r. Anna Suchocka – jako pierwsza kobieta – została wybrana do Rady Miejskiej w Pleszewie. Zasiadła też w komisji opracowującej statut Narodowej Organizacji Kobiet i przygotowującej zabranie konstytucyjne.

Wraz z mężem Stanisławem wychowali czworo dzieci: Włodzimierz Karol był adwokatem, walczył w Powstaniu Wielkopolskim, Stanisław



Anna-Suchocka – 1894

był mgr inżynierem leśnictwa, Maria i Józef zostali farmaceutami i przejęli po ojcu prowadzenie Apteki pod Orłem. Wnuczka Anny Suchockiej – Hanna – córka Józefa – odziedziczyła po babce zamiłowanie do polityki i społecznego działania. Jako pierwsza Polka w historii Polski, otrzymała misję utworzenia rządu RP.

Tymczasem wracamy do roku 1918, kiedy kończy się wielka wojna, w Niemczech panuje chaos i Polacy w zaborze pruskim, mają nadzieję na odrodzenie się państwa polskiego.

12 listopada ujawnił się w Poznaniu Centralny Komitet Obywatelski, który powołał Tymczasowy Komitet Naczelnej Rady Ludowej. Wymógł on na niemieckich władzach zgodę na zwołanie sejmiku dzielnicowego, wykorzystując rewolucję, która wybuchła w Niemczech. Niemcy stawiali jeden warunek – sejm polski nie będzie miał prawa odebrać żadnego fragmentu niemieckiego terytorium.

14 listopada 1918 r. Tymczasowy Komitet Naczelnej Rady Ludowej wystosował odezwę do Polaków miesz-





Anna-Suchocka

kających w Niemczech. Od 16 listopada do 1 grudnia trwały wybory delegatów. Wybierano jednego delegata na 2500 Polaków. I tak z Wielkopolski było 526 delegatów, ze Śląska – 431, z Prus Królewskich czyli Gdańska – 262, Nadrenii, Westfalii i Hesji – 133, Warmii i Mazur – 47. W sumie było to około 1400 osób, w tym 125 kobiet i 75 katolickich księży.

Prawo wyborcze bierne i czynne mieli wszyscy, którzy ukończyli 20 rok życia – kobiety i mężczyźni. Warto przypomnieć, że 3 grudnia 1918 roku Wielkopolska wciąż jeszcze była pod zaborem pruskim. Obrady jednoizbowego parlamentu zwołano do Poznania na 3 grudnia, czyli trzy tygodnie przed przyjazdem Ignacego Jana Paderewskiego do Poznania, od którego zaczęło się Powstanie Wielkopolskie.

16 listopada 1918 r. ruszyły wybory delegatów do Polskiego Sejmu Dzielnicowego. W powiecie pleszewskim wybierano ich na wiecach, o czym pisze prof. Andrzej Gulczyński w wydanej 30 lat temu broszurze „Kształtowanie się polskich organów władzy i administracji w powiecie pleszewskim w latach 1918 – 1919”.

Obrady Polskiego Sejmu Dzielnicowego rozpoczęły się 3 grudnia 1918 roku od mszy świętej, którą odprawił w poznańskiej katedrze arcybiskup Edmund Dalbor. Następnie uformował się pochód delegatów, który przemaszerował z poznańskiej katedry w kierunku ulicy Piekary. Obrady miały się odbyć w sali kina „Apollo” przy ul. Piekary, gdzie na co dzień wystawiano niemiecką operetkę. Aby umilić delegatom pobyt w Poznaniu, wieczorami organizowano różnego rodzaju koncerty i przedstawienia.

W pierwszym dniu obrad – o czym pisze prof. Andrzej Gulczyński, wysłano telegramy do Ojca Świętego, do mieszkańców Lwowa, Śląska Cieszyńskiego oraz Czechów i Mieszkańców Jugosławii. Ksiądz Kazimierz Niesiołowski z Pleszewa zgłosił też propozycję wysłania telegramów do miast, w których już powstały polskie wła-

dze dzielnicowe czyli do Krakowa, Warszawy i Wilna. Obrady i uchwały Polskiego Sejmu Dzielnicowego w Poznaniu były kolejnym krokiem do uniezależnienia się ziem polskich od Berlina. Nie proklamowano jednak – ze względu na przyjętą zasadę legalizmu, oderwania ziem zaboru pruskiego od Niemiec – podkreśla prof. Andrzej Gulczyński.

Podczas obrad podjęto szereg ważnych decyzji dotyczących zagadnień politycznych, oświatowych i gospodarczych, mających ułatwić odzyskanie niepodległości.

Reprezentanci Polski z całej Rzeszy Niemieckiej zgromadzeni na Polskim Sejmie Dzielnicowym wybrali 80-osobową Naczelną Radę Ludową, która wyłoniła Komisariat Naczelnej Rady Ludowej.

Składała się z osiemdziesięciu osób: 27 z Wielkopolski, 13 z Prus Królewskich, 5 z Warmii i Mazur, 28 ze Śląska, 7 z wychodźstwa. Jej prezesem został Wojciech Trąmpczyński. Sama Rada spotkała się 6 grudnia i wyłoniła skład nowego Komisariatu. Znaleźli się w nim starzy komisarze: ks. Stanisław Adamski, Wojciech Korfanty, Adam Poszwiński a także Stefan Łaszewski, Józef Rymer, Władysław Seyda.

Podczas obrad Polskiego Sejmu Dzielnicowego wysłano specjalne telegramy do premierów francuskiego Georges’a Clemenceau i brytyjskiego Davida Lloyd George’a oraz prezydenta USA Thomasa Woodrowa Wilsona, wyrażając wolę utrzymania niepodległości Polski.

W grudniu 1918 r. wydarzenia potoczyły się szybko. 27 grudnia wybuchło Powstanie Wielkopolskie. Polski Sejm Dzielnicowy powtórnie się nie zebrał, ale jego znaczenie dla późniejszych wydarzeń było bardzo duże.

Polski Sejm Dzielnicowy był ważnym momentem w historii polskiego parlamentaryzmu i demokracji. Mimo, że nie posiadał uprawnień ustawodawczych, odegrał istotną rolę w pobudzeniu świadomości narodowej Polaków i w procesie przyłączania ziem zaboru pruskiego do Rzeczypospolitej.

Pełnił funkcję elekcyjną, dokonał bowiem wyboru składu Naczelnej Rady Ludowej i określił zasady jej funkcjonowania. Konkretyzował żądania narodowe Polaków, podkreślając, że chcą oni pokojowego rozwiązania kwestii polskiej. Integrował społeczność Polaków w państwie niemieckim – napisała Agnieszka Pawlak – Damska w artykule „Wielkopolski sposób na niepodległość, czyli po co zwołano Polski Sejm Dzielnicowy”. Z portalu Hrabia Tytus.

Irena Kuczyńska



Pochód – Biblioteka-Kórnicka-Hrabia-Tytus



Jak smog, maseczki i „chore budynki” działają na układ oddechowy?

W ostatnim czasie nasz układ oddechowy nie ma lekko. Epidemia koronawirusa, związane z nią długotrwałe noszenie maseczek, a teraz także smog. Dodatkowo nie zdajemy sobie sprawy, że pomieszczenia, w których przebywamy mogą narażać nasze płuca na niebezpieczeństwo. Obecnie należy szczególnie zatroszczyć się o swój układ oddechowy i wystrzegać czynników, które mają na niego negatywny wpływ. O tym, co działa niekorzystnie na nasze płuca oraz jak o nie odpowiednio zadbać mówi dr Leszek Olchowiak, alergolog, pulmonolog i pediatra z Centrum Medycznego CMP.

Zadbaj o „zdrowe” wnętrze

Obecnie bardzo dużo czasu spędzamy w domach. Nie każdy jednak wie, że wiele materiałów wykorzystywanych w budownictwie i do wykańczania wnętrz jest źródłem toksycznych substancji, m.in. formaldehydu, ksyleny i benzenu. Szkodzić mogą powszechnie stosowane farby, kleje, dywany, meble z płyty wiórowej czy zasłony, a także urządzenia elektroniczne. Dodatkowo duża szczelność pomieszczeń i wadliwa wentylacja powodują powstawanie wilgoci i zagrzybienie.

Obiekty, co do których udowodniono szkodliwy wpływ na zdrowie określa się mianem „chorych budynków”. Już w 1987 roku WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ustaliła listę objawów zespołu chorobowego (SBS – Sick Building Syndrome), wywołanego przebywaniem

w takich miejscach. Są to m.in. astma oskrzelowa, podrażnienie błon śluzowych oczu, nosa, krtani, oskrzeli, bóle głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, osłabienie koncentracji, duszność czy skłonność do infekcji dróg oddechowych.

Spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

Mimo ogólnych zaleceń, aby pozostać w domach ze względu na epidemię koronawirusa, nie możemy unikać spędzania czasu na świeżym powietrzu. W miarę możliwości wybierajmy natomiast miejsca niezalud-

nione. Idealną opcją jest spacer po lesie czy wyjście do parku rano lub wieczorem, gdy ruch jest mniejszy. Otoczenie przyrody działa korzystnie nie tylko na nasz układ oddechowy, ale także odstresowuje i wzmacnia odporność.

W chłodniejsze dni przed wyjściem na zewnątrz warto sprawdzić jakość powietrza. Możemy ją zweryfikować w Internecie lub poprzez specjalne aplikacje przeznaczone do tego celu. Spacer, podczas gdy w powietrzu unosi się smog ma bardzo szkodliwy wpływ na nasze drogi oddechowe. W takim wypadku lepiej zdecydowanie pozostać w domu do czasu aż powietrze się oczyści.

Ćwicz ciało i oddech

W trosce o poprawę wydolności układu oddechowego nie można zapominać o ćwiczeniach – ogólnych, czyli sprawnościowych oraz oddechowych. Te pierwsze należy dostosować do stanu zdrowia i własnych preferencji. Wystarczy umiarkowana porcja ruchu min. 3 razy w tygodniu, aby poprawić swoją kondycję i wydolność. Może to być spacer, jazda na rowerze czy pilates.

Z kolei ćwiczenia oddechowe możemy wykonywać nawet codziennie. Są niezwykle proste i nie wymagają większego wysiłku czy sprzętu lub miejsca. Wystarczą 3 proste ćwiczenia, wykonywane regularnie:

1. Przede wszystkim warto nauczyć się oddychać przeponą. Doskonałym ćwiczeniem jest położenie się na plecach z lekko ugiętymi kolanami i niewielką książką na brzuchu. Na 1-2 (2 s.) przez nos wdychamy powietrze od płuc, a następnie wypuszczamy je dwa razy dłużej (4 s.) na 3-4-5-6 przez tzw. zasnurowane usta – złożone jak do dmuchania świeczki. Książka położona na brzuchu poprzez ucisk wspomaga wydech. Ćwiczenie warto powtórzyć w dwóch seriach po 8 powtórzeń.
2. Niezwykle prostym i skutecznym ćwiczeniem, wzmacniającym mięśnie oddechowe, jest dmuchanie w słomkę, umieszczoną w kubku wypełnionym w 2/3 wodą. Wdychamy powietrze i wydychamy je w rurkę. Każde powtórzenie powinno trwać, tak długo, jak tylko pozwalają nam na to nasze możliwości, ale nie do granic wytrzymałości. Przy dobrej kondycji będzie to ok. 7 s. przy słabszej ok. 3 s. Wykonujemy jedną serię przez max. 10 min.
3. Stojąc, podnieś ręce do góry i wykonaj jednocześnie wdech. Następnie, opuszczając ręce zrób wydech. Ćwiczenie wykonaj w 2 seriach po 8 powtórzeń. Możesz dodatkowo wziąć w dłonie ciężarki.



Noś maseczkę, ale czystą i z filtrem

Maseczki pełnią obecnie podwójną rolę – chronią nas zarówno przed zakażeniem koronawirusem, jak i przed smogiem. Należy jednak pamiętać, że nie każda z nich jest tak samo skuteczna. Praktycznie wcale nie chronią nas maski wykonane z materiału. Najlepiej zainwestować w wielorazową maseczkę z filtrem, tzw. antysmogową. Wykonana z materiału filtracyjnego, powinna okrywać nos, usta i brodę. Może mieć dodatkowo zawór wdechowy i/lub wydechowy. Zabezpiecza przed wdychaniem szkodliwych pyłów, jak i zmniejsza prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem. Dodatkowo jest ekologiczna, należy jednak pamiętać o jej regularnym praniu i wymianie filtra.

Dobrym wyborem są także maseczki budowlane tzw. przeciwpylowe z filtrami z oznaczeniem FFP1, FFP2 i FFP3 oraz chirurgiczne. Są to opcje jednorazowe i nie należy używać ich ponownie.

W skrócie

Sprawdzają się w walce z wirusami

lukrecja	– zawiera glicyryzyny o właściwościach immunostymulujących i wykazujących skuteczność w walce z wirusem SARS,
acerola	– acerola stoi na podium w rankingu najzdrowszych owoców na świecie. Zawiera 30x więcej witaminy C niż cytryna,
jeżówka purpurowa	– pobudza organizm do wydzielania substancji przeciwwirusowych i wzmacnia procesy fagocytozy,
czosnek	– zwiększa liczbę komórek odpowiedzialnych za walkę z wirusami i bakteriami,
witamina D₃	– dodatkowo aż 2000 jednostek witaminy D ₃ .



Ziołowa kuchnia

Na zimowe dni: goździki!

Goździkowiec korzenny jest wiecznie zielonym drzewem z rodziny mirtowatych, dorastającym do 12 m wysokości. Roślina dojrzewa bardzo powoli, bo ok. 20 lat, i owocuje przez kolejne 50 lat. Najcenniejszym jej darem są różowe pąki, zbierane na krótko przed kwitnieniem, a następnie suszone na słońcu, aż do uzyskania brązowej barwy. Tak właśnie powstają goździki – ważny surowiec leczniczy i przyprawowy.

Suszone pączki kwiatowe goździkowca korzennego przypominają kształtem miniaturowe gwoździe, i od nich można wywodzić ich nazwę. Zanim goździki podbiły serca Europejczyków, od stuleci były znane i cenione w Chinach jako skuteczny środek odświeżający oddech. Podobno każdy, kto liczył na przychylność cesarzy z dynastii Han, zwracał się do nich, żując goździki.

W II w. przyprawa trafiła już do Rzymu i Aleksandrii, a kilka wieków później, za pośrednictwem monopolu arabskich kupców, znano ją na większości obszaru śródziemnomorskiego. Jak to jednak z cennymi przyprawami bywało, handlarze w ścisłej tajemnicy trzymali miejsce swego zaopatrzenia. Do XII w. goździki zawojowały Europę, ale wciąż nie wiadano, skąd pochodzą, pewna była natomiast ich wartość. Podobno tuż po założeniu przez Konstantyna Wielkiego nowej stolicy cesarstwa – Konstantynopola, władca, pragnąc zyskać względy papieża, wysłał do Rzymu cenny dar – kilkadziesiąt kilogramów goździków umieszczonych w kunsztownych naczyniach.

W Europie doceniano nie tylko wspaniały aromat pączków goździkowca, lecz także ich właściwości antyseptyczne, które wobec potęgi

średniowiecznych chorób zakaźnych nabrały niemal magicznych mocy i miały chronić zarówno przed zarażą, jak i złymi duchami. Okazało się także, że goździki przynoszą ulgę w przypadku bólu zęba, co wpłynęło na pewno na ich sławę jako leku na różne przypadłości.

Wraz z dotarciem Portugalczyków do Indii korzenne skarby nie były już legendarnym dobrem, lecz konkretnym towarem, o który zażarty bój toczyły różne nacje. Monopol przejmowali kolejno Portugalczycy, Anglicy i Holendrzy. Tych ostatnich przechytrzył w XVIII w. Francuz Pierre Poivre, który przebrany za zagubionego podróżnika przemycił z Moluków sadzonki drzew goździkowych. Na Mauritiusie przyjęły się nieliczne drzewka, ale Zanzibar, Pemba i Madagaskar okazały się idealnym miejscem. Sułtan Zanzibaru dodatkowo przyczynił się do sukcesu, każąc uprawiać drzewo goździkowe każdemu, kto posiada ziemię, a Tanzania (dawn. Zanzibar) jest do dziś wiodącym eksporterem goździków.

Co nadaje goździkom moc? Przede wszystkim olej goździkowy, którego najważniejszym składnikiem jest aromatyczny alkohol eugenol. Dzięki temu m.in. przyprawa ma intensywny korzenny zapach i ostry, palący smak.

Jako środek leczniczy stosuje się najczęściej właśnie olej goździkowy, który jest antyseptykiem i środkiem przeciwbólowym. Może być pomocny w reumatyzmie, artretyzmie i w infekcjach dróg oddechowych, działa ponadto odkażająco, rozkurczowo, pobudzająco i rozgrzewająco. Używany jest także do płukania jamy ustnej i gardła w stanach zapalnych. Stosowany zewnętrznie, działa znieczulająco na zęby i dziąsła. Ze względu na przyjemny aromat, jest wykorzystywany w przemyśle perfumeryjnym i kosmetycznym.

W tradycji kulinarnej goździki używane są zazwyczaj do kompotów, alkoholi, konfitur, słodczy i wypieków, a także marynat, potraw i przetworów mięsnych.

Popularne jest przyrządzanie pieczonej szynki „nabijanej” goździkami, można nimi przyprawiać nadzienia do ciast, sosy, grzyby, pieczenie (szczególnie świąteczne). W oryginalnych przepisach na włoskie potrawy z makaronu pojawiają się od czasu do czasu goździki, także w parze ze szczyptą cynamonu. Doskonale pasują do czerwonej kapusty, są też niezastąpione przy wypieku pierników, a także jako dodatek do grzanego piwa i wina. W ojczyźnie goździków - Indonezji - stosuje się je rzadziej w kuchni, a częściej do produkcji papierosów, po wymieszaniu z tytoniem.

ŚWIĄTECZNA SZYNKA

Składniki:

ok. 2 kg szynki wieprzowej
1 łyżka soli
Kilkadziesiąt goździków

glazura

2 łyżki miodu
3 łyżki oleju
1 łyżeczka ostrej musztardy
sok z 1 pomarańczy
szczypta cynamonu
szczypta mielonego imbiru
½ łyżeczki mielonego pieprzu

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą i odstawić do lodówki na 24 godz. Po tym czasie szynkę ułożyć w garnku, zalać wrzątkiem tak, by była przykryta, zagotować, zestawić z ognia i pozostawić w garnku do wystudzenia.

Mięso wyjąć, ponacinać w kratkę. Miód wymieszać z sokiem pomarańczowym, musztardą, olejem i przy-



prawami, posmarować glazurą szynkę, z wierzchu powbijać równomiernie goździki. Odstawić do lodówki na kilka godzin. Piec ok. 2,5-3 godz. w 180°C, często polewając powstającym sosem (przez ostatnie 30 min najlepiej piec szynkę bez przykrycia, by się zrumieniła).

GRZANE WINO Z SOKIEM MALINOWYM

Składniki:

2 szklanki czerwonego półwytrawnego wina
4 łyżki soku malinowego
6 goździków
szczypta cynamonu lub kawałek laski cynamonu
1 ziarno kardamonu
2 gwiazdki anyżu
kawałek świeżego imbiru (2 cm)
1 pomarańcza



Przygotowanie:

Pomarańczę wyszorować, pokroić na plastry. Zostawić 2 do udekorowania. Do garnuszka wlać wino, dodać sok malinowy, plasterki pomarańczy oraz przyprawy i podgrzewać na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, nie doprowadzając do wrzenia. Można dosłodzić cukrem lub miodem wg uznania. Przecedzić napój do kubków lub szklanek i udekorować plasterkami pomarańczy.

Tekst: oprac. red.



Telewizja dedykowana starszacom

Telewizja Pokolenia to pierwsza w Polsce telewizja internetowa dedykowana osobom dojrzałym. Po raz pierwszy nadała swój program 30 listopada. W pierwszym tygodniu emisji odbyły się premiery ośmiu odcinków. Głównym kanałem dystrybucji treści był profil facebook.com/TelewizjaPokolenia. Wszystkie umieszczone tam treści zyskały w pierwszym tygodniu emisji łącznie 319 233 niezależnych widzów, którzy zapoznali się z dedykowanymi treściami 491 381 razy. Każdy z odcinków emitowanych programów trafia więc średnio do 61 tysięcy widzów.

Na początku grudnia uruchomiona została również próbna emisja na YouTube.com/TelewizjaPokolenia, a już niedługo wystartuje strona www.TelewizjaPokolenia.pl. W drugim tygodniu emisji przygotowano dla widzów kolejne odcinki 7 autorskich formatów. Już niedługo odbędzie się premiera 3 nowych formatów, m. in. kulinarnego. Telewizja Pokolenia jest tworzona przez Fundację Zaczyn (www.zaczyn.org). Za realizację odpowiada zespół prawie 20 osób.

Radio SoVo - pierwszy taki portal w Polsce!

11 grudnia wystartował portal Radia SoVo (www.radiosovo.pl). Wyjątkowe miejsce w wirtualnym świecie. Pierwszy w Polsce portal internetowego radia przygotowany dla seniorów i osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wszystkie audycje i materiały wideo przygotowują osoby z NI oraz seniorzy. Siłą napędową portalu są dziennikarze-amatorzy. W całej Polsce powstało już 30 Oddziałów Radia SoVo. Jako pierwsze, w październiku pracę rozpoczęło 15 Grup Radiowych osób z niepełnosprawnością intelektualną (m.in. z Nidzicy, Wyszki, Tczewa, Jarosławia, Poznania czy Bytomia). Wspierają ich w tym specjaliści z Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI). Pierwsze przygotowywane przez Grupy audycje i wideo są już opublikowane na portalu. Od nowego roku ruszają natomiast Senioralne Grupy Radiowe, wyłonione przez Uniwersytety Trzeciego Wieku w całej Polsce. Do rodziny Radia SoVo dołączają dojrzały dziennikarze m.in. z Kołobrzegu, Gniewa, Giżycka, Sanoka,

czy Łodzi. Pierwsze efekty pracy seniorów zobaczymy w lutym 2021 r. Łącznie prace nad portalem prowadzić będzie 140 dziennikarzy.

Audycje na portalu są dostępne w formie podcastów, z czasem radia będzie można posłuchać w wybrane dni tygodnia na żywo. Gdy do działania ruszy wszystkie 30 Grup, co miesiąc na portalu pojawi się co najmniej 60 nowych materiałów radiowych i wideo.

Tematem przewodnim grudnia jest bezpieczeństwo w sieci. Już teraz w działach audycji i wideo można znaleźć materiały dotyczące tego, jak radzić sobie z hejtem, łańcuszków szczęścia, czy też konstruowania bezpiecznych haseł. Powstały również nagrania tworzone z myślą o zbliżających się Świątach Bożego Narodzenia.

*Zdrowych, spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych miłością,
zapachem choinki,
jabłek i piernika,
spędzonych
w serdecznej atmosferze
w gronie najbliższych
oraz*

*Szczęśliwego Nowego
2021 Roku
pełnego miłych spotkań,
niespodzianek
i ciekawych wyzwań
życzą*

*Dyrekcja i Pracownicy
Neurologicznego NZOZ
Centrum Leczenia SM
Ośrodka Badań Klinicznych
im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej
w Plewiskach*

www.hertmanowska.pl



Bezpłatna infolinia dla seniorów

Przy telefonie czekają eksperci:

PONIEDZIAŁEK – 9.00-12.00

specjalista medycyny alternatywnej i żywienia

WTOREK – 16.00-18.00

prawnik

ŚRODA – 10.00-13.00

specjalista w zakresie
spraw socjalnych

CZWARTEK – 9.00-12.00

rzecznik konsumentów

PIĄTEK – 15.00-17.00

lekarz-farmaceuta

TeleRada 800 805 605

Projekt finansowany ze środków Fundacji Enea

