

„ZAKĄTEK MLEKIEM I MIODEM PŁYNAĄCY” NAGRODZONY



Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Bukowianki w Bukownicy zostało nagrodzone w XXII edycji Konkursu pod nazwą „Działania proekologiczne i prokulturowe w ramach strategii rozwoju Województwa Wielkopolskiego”, organizowanego przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego. To jedyni laureaci z powiatu ostrzeszowskiego.

Gala podsumowująca konkurs odbyła się 8 listopada na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Stowarzyszenie BUKOWIANKI nagrodzono za realizację projektu dotyczącego lokalnego oddziaływania w zakresie działalności proekologicznej. To zrealizowany w 2020 roku przy Szko-

le Podstawowej w Bukownicy projekt pod nazwą „Zakątek mlekiem i miodem płynący”. Kapituła doceniła w nim walory ekologiczne, troskę o ochronę środowiska i bezpieczeństwo. W nagrodę Bukowianki otrzymały 4 tys. zł. Nagrody laureatom wręczył przewodniczący kapituły - Jacek Bogusławski, członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego.

Przypomnijmy, że rok temu Bukowianki również nagrodzono. Wówczas doceniono projekt organizacji wieczoru autorskiego i wydanie książki „BUKOWNICA. Dzieje Królewskiej Wsi”.

Gratulujemy!

SONDA

Jak przetrwać jesień?

Rozm. K. Juszcak
Fot. S. Szmatuła



Henryk Gajewski
emeryt

Jesień jest bardzo dobra, bo jest piękna, pełna kolorów. Niedawno byłem w Zakopanem na turnusie rehabilitacyjnym, bardzo udany wyjazd. W ten sposób też można spędzać jesienne dni. Dużo przy tym chodziłem - najwięcej w ciągu dnia zrobiłem 38 tysięcy kroków, czyli około 20 km. Wchodziliśmy na szczyty gór - gorzej było zejść niż wejść. Zatem chodzenie to dobry sposób na jesienne troski. Jesienią dopadają nas także choroby. Ostatnio trochę chorowałem, miałem temperaturę, nadal dokucza mi gardło. Próbuję z tym walczyć pijąc ciepłą herbatę, wodę z miodem, jakieś soki z owoców, z malin...

Nie mam powodów, by narzekać na jesień, oby tak dalej. Nie nudzę się - syn ma parę kurek, więc trochę się nimi zajmuję, a poza tym chodzę do „Bratka”, do DDPS, tam, przy herbatce lub kawce możemy porozmawiać, a przede wszystkim pośpiewać. Należę też do UTW, trzeba być aktywnym, bo to też jest sposób na miłe spędzenie czasu.

Powinniśmy żyć wesoło i w ten sposób spędzać te ostatnie lata, jakie człowiekowi zostały.



Renata Zawadzka
pracownik Polleny

Jesień jest tą najpiękniejszą porą, co prawda chłodną, ale kolorową. Żyjemy w czterech porach roku, więc nie zawsze jest lato i słońce, do tego musimy się przyzwyczaić. Niektórzy mają jakieś większe oczekiwania - ja nie mam. Jak już człowiekowi coś dolega, trzeba się leczyć herbatkami i soczkiem. To takie podstawowe rzeczy, z których musimy korzystać. Cały czas korzystam z ziółek i soczków.

Mam rodzinę i trzeba się raz po raz z nią spotykać, ale też przestrzegać ograniczeń związanych z pandemią. Kontaktuję się z mamą i teściową, które są już starsze, nie mogę ich przecież zostawić samych, więc niekiedy je odwiedzam. Członkowie rodziny też czasem mają chandrę, nie zawsze czują się dobrze. Nie wolno się złym nastrojom poddawać - w takich momentach potrzeba dużo ruchu i działania, żeby nie mieć czasu na załamywanie się i zbędne rozmyślanie. A na słotę i chandrę musi starczyć herbatka, jakieś ziółka i przebywanie z rodziną, ze znajomymi, z przyjaciółmi. Nie można się zamykać w czterech ścianach.



Patrycja Maciejewska
technik żywienia i usług gastronomicznych

Uwielbiam jesień, to dla mnie najpiękniejsza pora roku. Miły okres, wypełniony rodzinnym ciepłem. Wtedy można spędzić czas z rodziną, przy kominku, przy herbacie.

Mnie chandra jesienna wcale nie dotyka. Wydaje mi się, że nie ma się czym załamywać, wystarczy tylko wyjść do ludzi, poodychać świeżym powietrzem, wziąć w rękę ciepłą kawusię na wynos... Fajnie się spędza czas w towarzystwie znajomych, wchodząc z nimi w sferę jesienną.

Jeśli ktoś ma gorsze chwile, powinien koniecznie biec do ludzi, a nie zamykać się w sobie, w domu. Można też sięgnąć po jakąś książkę lub obejrzeć film.

Ponieważ nie mam czasu na siedzenie w domu, więc nawet ciężko mi coś konkretnego polecić, ale jeśli już mam wolną chwilę, to raczej sięgam po książkę psychologiczną, jednak osobom przygnębionym polecałabym lżejsze lektury.



Wiesława Pietruszewska
emerytka

Dobrze się odżywiać - spożywać dużo miodziku, cytrynki i czosnku. Poza tym wysypiać się, nie denerwować, a męża, gdy działa na nerwy, odseparować. Ważne też, by ubierać się odpowiednio do pory roku, a kiedy się już ubierzemy, idziemy na długie spacery, żeby nawdychać się świeżego powietrza. Niezależnie od tego, czy jest ładna pogoda, czy nie, zawsze biorę parasol i ileś tam kilometrów muszę przebyć. Zauważyłam, że wtedy mnie nogi tak nie boją jak wówczas, gdy gnuśnieję w domu.

Gdy już się zostaje w domu, można się zrelaksować przy telewizorze, lecz nie przy oglądaniu polityków. Mam swoje ulubione serie, np. „Policjantki i policjanci”. Oglądam też program „Więzienie”, nie wiem dlaczego on mnie tak przyciąga, ta roszczeniowa postawa więźniów jest wkurzająca...

Lubię każdą porę roku, muszę przygotować się do tego, że będzie zimno, że będą padać deszcze czy śniegi... Byłe do wiosny.



Fryderyk Skorupa
uczeń ZS nr 2

Jak u każdego, tak i u mnie trafiają się czasem gorsze dni. Wtedy zwykle słucham muzyki albo jadę do dziewczyny. To jest trochę kilometrów, więc przez samą drogę nastrój się poprawia.

Z muzyki najchętniej słucham rocka. Gdy czujemy się źle, dobrze też jest zobaczyć jakiś fajny film, najlepiej „Titanica”... Dobry, stary film, ciekawy i trochę romantyczny. Poza tym, najlepiej pójść na spacer, póki jest ładnie. Jasne, że kiedy pada i wieje wiatr także można spacerować, ale to już będzie „sport ekstremalny”. A gdy po takim spacerku się przeziębimy, wtedy najlepiej wypić herbatę z imbirem i położyć się do łóżka, by się wygrzać.

Jak się ktoś czuje przygnębiony, to najlepiej pogadać z przyjaciółmi, to powinno poprawić nastrój. Właśnie wracam ze szkoły, też w dobrym nastroju - niektóre lekcje nam odwołali, bo nauczyciele się przeziębili. Niech więc wypiją herbatkę i się wygrzewają.