



# NASZE SPRAWY

Informator Zarządu Oddziału Okręgowego  
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

5 /77 wrzesień-październik 2016 r.

## Jesień



- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Regionalia
- Kultura, imprezy



## KREDYT KONSOLIDACYJNY



# WYMIKSUJ SIĘ Z WIELU KREDYTÓW

Przenieś je do nas i ciesz się lekkostrawnym  
oprocentowaniem 3,9% (RRSO 9,23%)

Zapraszamy do placówki partnerskiej Banku BPH:

**Piła**, al. Powstańców Wlkp. 1 B/1

☎ 505 162 102 (koszt połączenia wg taryfy operatora)



**Bank BPH**  
grupa GE Capital  
Po prostu fair

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 9,23%, całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 39515,05 zł, całkowita kwota do zapłaty 55286,03 zł, oprocentowanie stałe 3,9%, całkowity koszt kredytu: 15770,98 zł (w tym: prowizja 7634,31 zł, odsetki 8136,67 zł), 96 miesięcznych rat równych w wysokości 575,90 zł przy czym ostatnia rata wynosi 575,53 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 01.06.2016 r. na reprezentatywnym przykładzie.

Promocja „Wymiksuj się z wielu kredytów” trwa od 01.07 do 30.09.2016 r. i dotyczy kredytu gotówkowego, którym Klient spłaci kredyty (pożyczki) wyłącznie spoza Banku BPH (z innych banków lub SKOK-ów), na sumę co najmniej 5000 zł.

Promocja nie dotyczy umów zawartych w Agencjach współpracujących z Bankiem, Regulamin Promocji, Taryfa opłat i prowizji są dostępne w placówkach Banku i na bph.pl. Przyznanie i wysokość kredytu zależy od zdolności kredytowej Klienta.

Pośrednik kredytowy jest upoważniony do zawierania w imieniu Banku BPH SA umów o kredyt konsumencki oferowany przez Bank BPH SA oraz umów niezbędnych do ustanowienia prawnego zabezpieczenia, a także do dokonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem tych umów. W powyższym zakresie pośrednik kredytowy jest upoważniony do udzielania dalszych pełnomocnictw osobom pozostającym z nim w stosunku pracy. Bank BPH Spółka Akcyjna, ul. plk. Jana Pałubickiego 2, 80-175 Gdańsk

Nie dostałeś  
kredytu w swoim  
banku?

**Fines** operator  
bankowy

Partner Finansowy Sieci  
Dariusz Albin

*Sprawdź jakie oferty  
mamy dla Ciebie!*

### KONSOLIDACJA BUDŻETU DOMOWEGO

Zamienimy Państwa drogie kredyty  
w **JEDEN TAŃSZY** w naszym banku.

Otrzymujecie Państwo **JEDNĄ NIŻSZĄ RATĘ**  
oraz dodatkową gotówkę nawet do 100 000 zł.

OFERTA WIELU  
BANKÓW  
W JEDNYM  
MIEJSCU!

POŻYCZKI  
w **15** min  
POZA BANKOWE

Najtańsze opłaty w mieście!

**0,99 zł**

Zadzwoń do naszego doradcy

tel. **501 094 073**

Piła, ul. Śródmiejska 15



## Nowe mieszkania komunalne

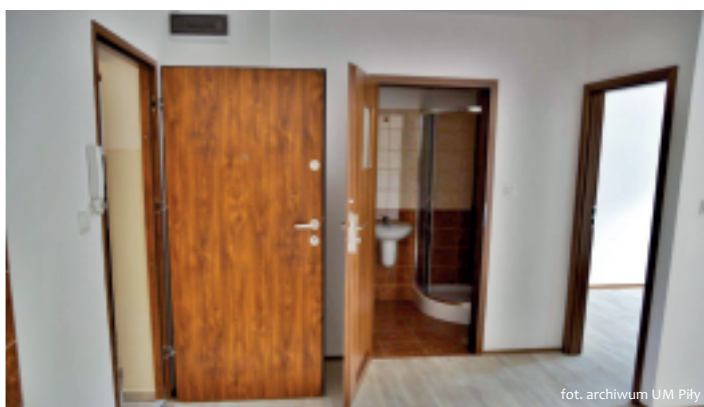
20 mieszkań komunalnych powinno być gotowych do końca sierpnia w budynku budowanym przez pilski TBS przy ulicy Andersa.

W 9 lokalach zamieszkają rodziny przekwaterowane z budynków przeznaczonych do rozbiórki. Pozostałe 11 mieszkań - w ramach akcji „Mieszkanie na start” - przeznaczono dla młodych specjalistów, którzy znajdują pracę w Pile.

Koszt budowy to 2,3 miliona złotych. Towarzystwo Budownictwa Społecznego otrzymało od miasta na ten cel 2 miliony, z czego około miliona zostanie zrefundowane po zakończeniu inwestycji przez Bank Gospodarstwa Krajowego w ramach programu rządowego.

Mieszkania mają być gotowe do końca miesiąca. Wykonawcom zostały tylko prace wykończeniowe i montaż kuchni. Lokale są dwu i trzypokojowe, mają od 35 do 52 metrów kwadratowych. Cena 1 metra kwadratowego w mieszkaniu wykonanym pod klucz to 2700 zł.

1 września ruszą prace związane z budową kolejnych 49 mieszkań komunalnych. Miasto otrzyma 40 proc. dofinansowania na ten cel.



## Pięknieją pilskie kamienice



**Z roku na rok w Pile przybywa wyremontowanych starych kamienic.**

Przykładem jest obiekt u zbiegu ulic: Okrzei i Towarowej, który z inicjatywy i za pieniądze

mieszkańców wyremontował pilski TBS.

Prócz nowej elewacji prace objęły również: termomodernizację budynku, docieplenie ścian zewnętrznych (bez ściany

frontowej) wymianę okien i drzwi zewnętrznych w częściach wspólnych.

Koszt remontu to 218 498,67 zł. Przyznana premia termomodernizacyjna to 44 320,00 zł.

## 3 miliony złotych do dyspozycji pilan

Trwa głosowanie na propozycje złożone przez mieszkańców w ramach Pilskiego Budżetu Obywatelskiego 2017.

Konsultacje - w których mogą wziąć udział mieszkańcy, kończący w tym roku 16 lat - potrwać do 16 września. O tym, jak pilanie zagospodarują przekazane im 3 mln zł dowiemy się w październiku.

Spośród 273 propozycji - jakie dotarły do Urzędu Miasta – do dalszego etapu przeszło 145 zadań (31 zadań małych i 114 zadań osiedlowych). Łączna wartość tych projektów wynosi 10,5 mln zł. Lista propozycji dostępna jest na [www.konsultacje-spoleczne.pila.pl](http://www.konsultacje-spoleczne.pila.pl), w punkcie obsługi klienta Urzędu Miasta Piły i w filiach Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Pantaleona Szumana.

Tradycyjnie najwięcej zadań do wyboru zlokalizowanych jest na: Osiedlu Górnym (48), Osiedlu Koszyce (24) i w Śródmieściu (23). Najmniej propozycji znajduje się na Podlasiu (3), Gładyszewie (3) i Motylewie (3). Trzy zadania dotyczą również propozycji zlokalizowanych na więcej niż jednym osiedlu. Wśród propozycji znalazły się m.in. ławeczka Stanisława Staszica, parkingi, chodniki, place zabaw, siłownie zewnętrzne i infrastruktura rowerowa.

Jedna osoba może zagłosować tylko raz. Każda uprawniona osoba ma do dyspozycji 5 głosów na zadania małe (po jednym głosem na zadanie) i 5 głosów na zadania osiedlowe (po jednym głosem na zadanie). Aby zagłosować należy skorzystać z jednej z dwóch metod głosowania: za pośrednictwem formularza elektronicznego dostępnego na stronie [www.konsultacje-spoleczne.pila.pl](http://www.konsultacje-spoleczne.pila.pl) lub



w sposób tradycyjny - głosowanie w Urzędzie Miasta Piły i filiach Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Pantaleona Szumana. Tam dostępne są karty do głosowania i urny.

Do realizacji przyjęte będą te zadania, które uzyskają największą liczbę głosów aż do wyczerpania środków finansowych przeznaczonych na realizację budżetu obywatelskiego. Przypominamy, że z regulaminu tegorocznych konsultacji zniknął zapis gwarantujący każdemu osiedlu przynajmniej jedno zadanie osiedlowe. Wyniki głosowania będą zatem zależały od zaangażowania mieszkańców, do czego zachęcamy.

Bartosz Mirowski

## Korso 2016

Na pilskiej Wyspie odbyła się tradycyjna wystawa, podczas której działkowcy z całego miasta pochwalili się swoimi plonami oraz przedstawili swoją działalność.

Wydarzenie wspólnie przygotowali i zorganizowali: działkowcy oraz pracownicy Urzędu Miasta, MOSiR-u, RCK „Fabryka Emocji” i Straży Miejskiej. Patronat na wystawą Korso 2016 objął prezydent Piotr Głowski.



Korso 2016 wspólna inicjatywa działkowców i Miasta





## NFZ apeluje!

Z informacji, które posiada NFZ od lekarzy, na wizyty nie zgłasza się co trzeci pacjent wpisany na listę oczekujących. Wszystkim pacjentom zależy na łatwym dostępie do lekarzy.

### Pamiętajmy!

Odwołanie wizyty, której z różnych przyczyn: nie potrzebujemy lub nie możemy skorzystać, pozwoli danemu lekarzowi pomóc innemu pacjentowi. Wizyty można odwołać telefonicznie lub osobiście (coraz częściej za pośrednictwem internetu). Informacji udziela Delegatura NFZ w Pile pod nr telefonu **67/ 351 28 80**

**Źródło: Kobieta i Życie**

### Dla kogo lekarz bez kolejki?

Poza kolejnością z opieki zdrowotnej (w przychodniach, u specjalistów, w szpitalach) mogą korzystać m.in. innymi inwalidzi wojenni i wojskowi, kombatanci i osoby represjonowane, weterani poszkodowani na zagranicznych misjach, którzy leczą tam urazy, a ponadto zasłużeni honorowi dawcy krwi i dawcy przeszczepu. Lekarz musi przyjąć taką osobę w dniu zgłoszenia się do gabinetu czy szpitala, a jeśli to niemożliwe ma wyznaczyć inny termin, ale także poza kolejnością. W razie konieczności wizyty u specjalisty jej termin nie może być późniejszy niż 7 dni roboczych od zgłoszenia się pacjenta. Aby te osoby mogły dostać się do lekarza bez kolejki, muszą mieć przy sobie dokument potwierdzający ich uprawnienia.

### Bez skierowania.

Zasadniczo skierowanie nie jest potrzebne do specjalisty tylko w razie wizyty u ginekologa i położnika, psychiatry, onkologa, wenerologa i dentystry. Inwalidzi wojenni i wojskowi, osoby represjonowane i kombatanci a także cywilne niewidome ofiary działań wojennych mogą skorzystać z porady każdego lekarza specjalisty bez skierowania.

### Opieka w domu.

Jeśli choroba trwa dłużej niż 2 tygodnie i pacjent wymaga specjalistycznych świadczeń



(np. zakładania kroplówki lub cewnika, karmienia pozajelitowego, zaopatrywania ran lub odleżyn), lekarz ubezpieczenia zdrowotnego wystawi skierowanie dla pielęgniarki długoterminowej. Przychodzi ona 4 razy w tygodniu maksimum przez 6 miesięcy. Gdy potrzebna jest domowa pomoc rehabilitanta, fizjoterapeuty, lekarz może wypisać skierowanie w określonym czasie po zachorowaniu, np. do roku od zatoru, udaru mózgu czy uszkodzenia rdzenia kręgowego, a 6 miesięcy od wszczęcia endoprotezy biodra lub kolana, bądź urazu nogi.

W niektórych przypadkach reumatoidalnego zapalenia stawów, guzów mózgu czy choroby Parkinsona ograniczeń co do terminu nie ma.

Rehabilitant przychodzi 3 razy w tygodniu na ogół przez 4 tygodnie. Refundacja NFZ obejmuje 80 dni zabiegów w roku kalendarzowym. Osoby przewlekle chore, samotne, niesamodzielne mogą starać się też o wsparcie z Ośrodka Pomocy Społecznej. Usługi opiekuńcze to m.in. pomoc w codziennych czynnościach (zakupy, sprząatanie, gotowanie), troska o higienę pacjenta (mycie, ubieranie, zmiana pościeli), załatwianie spraw urzędowych.

### **UWAGA! ZUS ostrzega.**

**Emerycie nie podawaj nikomu danych o swoich świadczeniach.**

Do ZUS dotarły informacje o tym, że w całym kraju organizowane są spotkania rzekomo w sprawie dziedziczenia składek emerytalnych. W czasie spotkań uczestnicy namawiają do udostępnienia danych osobowych- zarówno swoich jak i bliskich. ZUS informuje, że nie współpracuje z organizatorami spotkań i prosi o ostrożność przy podawaniu danych osobowych. Podawane podczas takich spotkań dane mogą zostać wykorzystane na niekorzyść klientów. ZUS przypomina, że wszelkie porady dotyczące dziedziczenia składek i wszystkich innych spraw z zakresu ubezpieczeń społecznych oraz emerytur można uzyskać bezpłatnie w placówce ZUS. Można skorzystać z telefonicznej infolinii z numeru **801 400 987**



• Jeżeli suszone grzyby będziemy moczyć w solonym mleku przez kilka godzin będą smakowały jak świeże.

• Mrożone warzywa będą jędrne, gdy do wrzątku wrzucisz je zamrożone.

• Najmniej soku wycieknie z pomidora, gdy pokroisz go w poprzek.

• Gdy do gotowanych ziemniaków w mundurkach dodasz odrobinę octu, skórka nie będzie pękać i łatwiej ją zdjąć. Łatwiej je obierzesz, gdy zaraz po ugotowaniu polejesz je zimną wodą.

• Buraczki łatwiej obierzesz ze skórki, kiedy po ugotowaniu natychmiast zalejesz je zimną wodą.

• Rosół trzeba gotować powoli (2-3 godziny).

Gotowany szybko jest mętny. Rosół będzie miał ładny kolor, jeśli podczas gotowania wrzucimy do niego kawałek żółtego sera.

• Ciasto drożdżowe będzie delikatne i puszyste, jeśli użyjesz samego żółtka i dolejesz trochę ciepłego mleka.

• Tłuszcz nie będzie pryskał, gdy patelnię przetrzemy szmatką nasączoną octem.

• Przy panierowaniu kotletów do rozbitego jajka można dodać kilka kropel oliwy. Dzięki temu bułka tarta będzie się lepiej trzymać.

• Schab będzie soczysty, jeśli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem.

• Pieczeń nie będzie wysuszona, jeśli do piekarnika na czas pieczenia wstawi się garnuszek z wodą.

• Kotlety mielone.

Będą bardziej pulchne, kiedy do masy mięsnej dodasz kilka łyżek rosółu (może być z kostki), ale przed dodaniem do mięsa rosół należy ostudzić.

• Ryż nie rozgotuje się i będzie śnieżnobiały, jeśli do wody dodasz kilka kropel soku z cytryny.

• Ciasto naleśnikowe.

Ciasto naleśnikowe będzie lepsze, kiedy dodasz do niego odrobinę gazowanej wody. Jeśli wlejesz też trochę oliwy, naleśniki nie będą przywierają do patelni podczas smażenia.

• Filizanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru, zakwaszona sokiem wyciśniętym z połówki cytryny- często skutecznie zwalcza migrenę.

• Zapach na dłużej.

Są sposoby na to, by ubrania ładnie pachniały i to nawet kilka tygodni po rozwieszeniu w szafie. Wypróbuj je!

- Papier do szuflad. Arkusz spryskaj perfumami i wóń do bielizniarki.

- Kawę - ustaw przy butach. Mielona kawa neutralizuje nieprzyjemny zapach.

- Suszki na wieszaki. Woreczki możesz wypełnić lawendą, skórka pomarańczy czy goździkami.

• Ogień na kominku łatwiej rozpałić, jeśli drewnienka przeznaczone na rozpałkę posypiemy solą, a jeśli do rozpalonego ognia dorzucimy kilka listków laurowych, rozejdzie się piękny zapach po całym mieszkaniu. Do aromatyzowania pomieszczenia można dodać szyszki sosnowe nasączone dodatkowo kilkoma kroplami olejku sosnowego, przydadzą się do kominka na zimny wieczór.

• Oliwa.

Jeśli zdarzy nam się katastrofa w postaci rozlania lub stłuczenia butelki z oliwą na podłodze, sięgamy po pojemnik z mąką. Posypujemy mąką tłustą plamę, pozwalamy by oliwa wsiąkła w mąkę i zamiatamy. Potem wystarczy umyć podłogę wodą z mydłem.

• Czyszczenie piekarnika.

Sodę + ocet mieszamy, kładziemy na przypalone miejsca. Po dziesięciu minutach czyścimy szczoteczką, następnie polerujemy ręcznikiem papierowym.

• Brzydko pachnące pojemniki.

Pojemniki, do przechowywania żywności napełnij gorącą wodą, wsyp łyżkę sody, dolej łyżkę octu i kilka kropel płynu do naczyń. Zostaw co najmniej na 15 minut, a następnie pojemnik wypłucz.

• Przypalony garnek.

Wsypujemy do garnka proszek do pieczenia, zalewamy wodą i gotujemy. Bąbelki dwutlenku węgla powodują oderwanie się spalenizny od dna garnka.

• Jak usunąć nalepkę z butelki, stoika.

Wystarczy nalepkę podgrzać suszarką do włosów, nalepka szybko zejdzie.



**Czasami nie mamy świadomości jakie właściwości mają niektóre rośliny i produkty spożywane na co dzień, na stan naszego zdrowia i tak m.innymi:**

• **Czosnek.** To jeden z najlepszych leków, jakie dała nam natura. Pomaga zwalczać infekcje wirusowe i bakteryjne. Wzmacnia serce, niszczy komórki nowotworowe. Syrop z czosnku, pomocny na grypę i dla serca.

• **Zielona herbata.** Ma silne działanie antyrodnikowe przeciw miażdżycy, nowotworom i chorobie Alzheimera. Zapobiega starzeniu się i chorobom cywilizacyjnym.

• **Melisa.** Najbardziej znana ze swych właściwości uspakajających. Oprócz tego pomaga w odchudzaniu, łagodzi niestrawność. Kąpiel ułatwia zasypianie.

• **Grejfrut.** Pogromca tłuszczu i cholesterolu, zabójca bakterii. Skutecznie wspomaga odchudzanie, walkę z miażdżycą i nowotworami. Obniża poziom cukru we krwi.

• **Cytryna.** Wspiera odporność organizmu, łagodzi przebieg infekcji, pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i zamyka łuski włosów, przywracając im blask. Syrop z cytryny wspomaga układ odpornościowy.

• **Orzech włoski.** Jego liście i niedojrzałe orzechy mają właściwości ściągające i przeciwzapalne. Są też naturalną farbą przyciemniającą włosy. Na żołądek dobra jest przeciw-biegunkowa orzechówka.

• **Lawenda.** Najbardziej znane są jej właściwości uspakajające. Oprócz tego działa przeciwbakteryjnie i ujędrniająco na skórę. Napar ułatwia zasypianie.

• **Płatki owsiane.** Jedno z najlepszych źródeł błonnika, który obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi, reguluje trawienie, działa przeciw miażdżycy. Zawierają też substancje poprawiające stan skóry.

• **Ocet jabłkowy.** Pomaga łagodzić ból gardła, wzmacniać włosy i tracić zbędne kilogramy.

• **Cynamon.** Ta popularna przyprawa ma silne właściwości rozgrzewające, przeciwbakteryjne, obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Przeciw obrzękom-kąpiel oczyszczająca.

Źródło kalendarz na 2016 r. VITA

**Niektóre porady dr Michała Tombaka w książce pt: "Droga do zdrowia".**

- **Grzybica paznokci rąk i nóg.** Zagotować mocną kawę (nie wyrzucać fusów), poczekać aż ostygnie i kilkakrotnie moczyć w kawie ręce lub stopy.

- **Grzybica palców stóp.** Starannie umyć nogi i zanurzyć w occie winnym. Na noc założyć skarpetki nasączone octem winnym. Następnie utłuc w moździerzu miętę z solą. Umieścić między palcami na około godzinę. Powtórzyć zabieg kilkakrotnie, a grzybica zniknie.

- **Halluksy.** Zmieszać jodynę z amoniakiem w proporcji 1:1. Mieszanke nanosić na halluksy cienką warstwą wieczorem przez 2 tygodnie, następnie zrobić 2 tygodnie przerwy i ponowić kurację. Smarować do całkowitego zniknięcia.

- **Nocna potliwość.** Przed snem przetrzeć skórę octem jabłkowym. (Jedną z najcenniejszych wartości octu jabłkowego jest wysoka zawartość potasu, koniecznego do utworzenia w organizmie określonego zapasu energetycznego oraz wyciszenia układu nerwowego i uregulowania pracy hormonów. Sprzyja również w zatrzymaniu w organizmie wapnia, żelaza, magnezu, chloru i krzemu.

- **Czyrak.** Zagnieść nieduży kawałek ciasta z mąki, świeżego mleka i świeżego masła i przyłożyć na noc na bolące miejsce. Taki "kompres" wyciąga całkowicie "żądło" czyraka.

- **Arytmia.** Na tarce utrzeć 1/2 kg cytryn, zmieszać z 1/2 kg miodu, dodać 20 zmielonych jąder pestek moreli. Wszystko wymieszać i przyjmować rano i wieczorem po 1 łyżce przed posiłkiem.

- **Zapalenie oczu - (zapalenie spojówek i inne schorzenia oczu).**

Można stosować niżej podane okłady:

a) 1/2 szklanki skórki z ogórków zalać 1/2 szklanki wrzątku i dodać 1/2 łyżeczki sody kuchennej.

b) 1 łyżka stołowa nasion kopru -zaparzyć w 1/5 szklanki wrzątku,

c) starte jabłko albo starty ziemniak wymieszać z białkiem jajka i położyć na chore oczy. Następnie zmyć ciepłą gotowaną wodą.



**Kluseczki francuskie z grzybami.**

**Składniki:** • 2 jajka • 2 łyżki masła • 8-10 łyżek mąki • 3 łyżeczki drobno posiekanych, ugotowanych lub usmażonych świeżych borowików lub podgrzybków.

**Wykonanie:**

Żółtka utrzeć z masłem, dodać ubitą pianę z białek, następnie wymieszać z mąką, a na koniec z grzybami i solą do smaku. Zanurzamy łyżeczkę we wrzącej wodzie, nabieramy porcję ciasta i kładziemy na gotującą osoloną wodę. Po chwili wyjmujemy łyżką cedzakową i układamy na talerzu. Podawać w gorącym rosole, czerwonym barszczu, sosie. Wykorzystanie wszechstronne.

**Schab z grzybami w ziołach.****Składniki:**

• 1 kg schabu • 50 g suszonych grzybów  
• 4 ząbki czosnku • 1 łyżka majeranku • szczypta chili • 1 łyżka natki pietruszki • 1 łyżeczka oregano  
• 0,5 łyżeczki rozmarynu • 1 cebula • 5 szt pieczarek  
• 3 łyżki oleju • sól i pieprz do smaku.

**Wykonanie:**

Suszone grzyby namoczyć na 15 minut w wodzie. Cebulę pokroić na ćwiartki. Pieczarki obrać i pokroić na ćwiartki. Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę, wymieszać z płaską łyżeczką soli i natrzeć nim mięso.

Do naczynia z mięsem wlewamy olej i wsypujemy wszystkie przyprawy.

Przykrywamy folią i chłodzimy godzinę w lodówce. Po tym czasie przekładamy mięso do rękawa do pieczenia. Dodajemy cebulę, grzyby suszone namoczone i pieczarki.

Zamykamy rękaw, robimy w nim z góry kilka dziurek i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około godziny, do miękkości mięsa.

**Borowiki z warzywami./ zaprawa/**

**Składniki:** na 4 stoiki po 250 ml.

• około 1000 g leśnych grzybów • 500 g warzyw (marchew, kalafior, ogórki itp..) 250 ml 8% octu  
• 20 g soli • 50 g cukru • przyprawy.

**Przygotowanie:**

Grzyby i warzywa oczyścić i pokroić. Grzyby ugotować( ok.10 minut), odcedzić, opłukać w zimnej wodzie, odsączyć.

Gotować 5 minut- 1 litr wody z octem, solą, cukrem i przyprawami. Grzyby, warzywa i przyprawy z zalewy należy porozkładać do stoików. Pasteryzować w 90 st.C około 25 minut.

**Pomidory faszerowane kurkami /wegetariańska przekąska z grzybami./**

**Składniki:** • 8 średnich pomidorów • 35 dkg małych kurki • szklanka ugotowanego ryżu  
• cebula • marchew • jajko • 2 czubate łyżki tartego parmezanu • 3 łyżki masła • szczypta gałki muszkatołowej • natka • sól i pieprz.

**Wykonanie:**

1. Kurki oczyścić, podgotować 3 minuty, osączyć. Obraną cebulę posiekać, marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzać masło, dodać warzywa, kurki, smażyć 5 minut, doprawić solą oraz pieprzem. Przełożyć do miski, dodać ugotowany ryż, wymieszać z jajkiem.

2. Pomidory umyć, osuszyć. Z każdego odciąć wierzch, środki wydrążyć, pozostawiając warstwę miąższu.

3. Napełnić farszem, ustawić w wysmarowanym masłem naczyniu do zapiekania. Śmietanę wymieszać z serem, doprawić szczyptą gałki muszkatołowej, polać pomidory.

4. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec 25 minut w temp 190 st.C. Przed podaniem posypać natką.

**Dowcip o grzybach.**

Starsza kobieta zbiera w lesie grzyby.  
Zbliży się do niej leśnik, zagląda do kosza i mówi:  
Proszę natychmiast wyrzucić te grzyby!  
Nie można ich jeść, są trujące!

- 
- Na to kobieta spokojnie odpowiada
- To wcale nie do jedzenia!
- To na sprzedaż....
- 
- 







## Ciekawostki

## Skąd się wzięły nazwy miesięcy?!

### • Styczeń.

Nazwa pochodzi od słowa "stykać".

Styczeń, ponieważ stykał ubiegły rok z nowym. Początkowo miesiąc ten nazywano również " tycznem". Druga teoria odnosząca się do nazwy tyczeń zakłada, że wzięta się ona od zbierania w zimie drewna (tyczek)

### • Luty.

W staropolszczyźnie "lutym" określano coś złowrogiego, zimnego, nieprzyjemnego.

Sporadycznie używano także określenia sieczeń lub strąpacz.

### • Marzec.

Nazwa się wzięła od rzymskiego Boga Wojny Marsa. "Martius" oznacza dosłownie "miesiąc Marsa", warto wspomnieć, że jest to miesiąc, w którym na niebie planeta MARS świeci najjaśniej w całym roku.

### • Kwiecień.

Oznacza kwitnące kwiaty. Dawniej miesiąc ten nazywano "zwodzikwiatem", ponieważ zwodził szybkim nadejściem ciepłych dni poprzez wczesne zakwitanie pierwszych kwiatów.

### • Maj.

Nazwa tego miesiąca pochodzi od imienia rzymskiej bogini Mai. Ciekawostką jest znaczenie łacińskiego słowa "majus"- pełen radości, miły.

### • Czerwiec.

Etymologia nazwy tego miesiąca ma związek z pewnym owadem - czerwcem polskim.

W czerwcu bowiem zbierano jego poczwarki, po czym suszono je na słońcu i finalnie uzyskiwano czerwony barwnik.

### • Lipiec.

Nazwa pochodzi od kwitnących w tym czasie lip.

### • Sierpień.

Dawno nazywano ten miesiąc także "sirzpień". W tym okresie głównym narzędziem używanym przez ludność był sierp, którym ścinano zboże.

### • Wrzesień.

Nazwa pochodzi od kwitnących w tym okresie fioletowych wrzosów.

### • Październik.

Nazwa pochodzi od wyrazu "paździerze", czyli od suchych łądóg lnu, których w tym miesiącu było najwięcej.

### • Listopad.

Jak nietrudno się domyśleć, nazwa tego miesiąca pochodzi od spadających w tym okresie liści.

### • Grudzień.

Nazwa pochodzi od zamrożonej ziemi, a ta z kolei w staropolszczyźnie określana jest jako gruda.

## INFORMACJE!

## Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile

Informujemy, że Zarząd Okręgowy PZERI organizuje wyjazd na wczasy rehabilitacyjne do miejscowości TRUSKAWIEC na Ukrainie.

Pobyty w Sanatorium "Południowy"

w terminie od 17.02 - 29.02.2017 r.

Cena : 295,- zł + 220 Euro Zaliczka -295,- zł.

Zapisy od 16.08.2016 r. w pokoju nr 3

Zapraszamy

Informujemy, że RCK w Pile zaprasza na coroczny Festiwal Teatralny - "Teatr Pasja rodzinna", który odbędzie się w terminie od 11.11 - 30.11.2016 r.

Sprzedaż biletów w siedzibie Związku w pokoju nr 3 od 15.09.2016 r.

Szczegółowy program wybranych spektakli przekażemy na tablicy informacyjnej w miesiącu wrześniu.



## Piknik w Uroczysku Henrykowie k/ Złotowa.



Dnia 12.07.2016 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował piknik w pięknie położonym ośrodku wypoczynkowym nad jeziorem, w Uroczysku Henrykowo k/ Złotowa .

W pikniku uczestniczyło 119 osób, w tym członkowie Koła z Kuźnicy Czarnkowskiej, którzy po raz pierwszy brali udział w pikniku zorganizowanym przez Oddział Okręgowy. Uczestników powitała Z-ca Przewodniczącej Oddziału Okręgowego Pani Krystyna Hipnarowicz.



**Koło PZERI Kuźnica Czarnkowska**



**Koło PZERI Kuźnica Czarnkowska**



**Oddział Okręgowy PZERI - Piła**



Za miłe powitanie i oklaski jakimi zostali przywitani członkowie Koła w Kuźnicy Czarnkowskiej podziękował Przewodniczący Koła - Pan Michał Bielecki, który w swojej wypowiedzi oznajmił, że jest zauroczony tym miejscem jak też organizacją pikniku. Zapewnił, że Koło z Kuźnicy Czarnkowskiej będzie uczestniczyło w kolejnych takich spotkaniach.

Jak zwykle muzycznie czas uprzyjemniał Pan Krzysztof Belak od wielu lat współpracujący ze Związkiem. Na pięknie ustrojonych stołach pojawił się smalec i ogórek małosolny, pyszna grochówka, kiełbaski i udka z grilla. Bawiono się wspaniale.

Opracowanie: K.Hipnarowicz





Dnia 17.07.2016 r. Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance zorganizował w plenerze **III SENIORADĘ**, w której uczestniczyło 270 osób.

Wśród zaproszonych gości byli Starosta Trzcianki Pan Tadeusz Teterus i W-ce Burmistrz Pani Grażyna Zozula. Wystąpiły zespoły: **"Cykady"**, **"Lubaszanki"** i **"Malwy"**. Bawiono się wspaniale. Na stołach zagościł chleb ze smalcem, bigos, potrawy z grilla. Był także placek, kawa i herbata. Było to kolejne bardzo udane spotkanie SENIORADY.



### Ostatnie wydarzenia w Oddziale Rejonowym PZERI w Budzynie.

W dniach od 11.07 do 29.07.2016 r. członkinie Oddziału Rejonowego PZERI w Budzynie / 10 osób / wzięły udział w kursie komputerowym pod hasłem **"Kompetencje Cyfrowe na Tak"** współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej. Kurs odbył się w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Budzynie. Wykładowcą szkolenia był Pan **Łukasz May**, któremu uczestniczki kursu są bardzo wdzięczne za cierpliwość i wyrozumiałość, którą okazał podczas wykładów.

W drugiej połowie września br druga grupa weźmie udział w kursie komputerowym w projekcie również współfinansowanym przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego pt **"Kompetencje TIK dla osób po 50-tym roku życia"**. Miłym wydarzeniem dla OR PZERI w Budzynie jest zakwalifikowanie zespołu **"Złoty Liść"** do 17-tego Ogólnopolskiego Przeglądu Artystycznego Ruchu Seniorów ARES 2016 r. w eliminacjach Wielkopolski w Kleczewie. Przegląd odbędzie się we Włocławku. Przesłuchania konkursowe zaplanowane są od 29.09 - 1.10.2016 r. a koncert galowy połączony z wręczeniem nagród i wyróżnień odbędzie się w dniu 2.10.2016 r. **Przygotowała: K. Przywarczak**



Zapraszamy do udziału w imprezach  
zaplanowanych w miesiącach:

**Wrzesień**

- 1.09 - 11.09.2016 r.
- 4.09. - 11.09.2016 r.
- 7.09.2016 r.
- 12.09. - 22.09.2016 r.
- 11.09 - 18.09.2016 r.
- 18.09-22.09.2016 r.

- wczasy w Sianożętach
- wczasy w Dartówku Ośrodek "DIUNA".
- piknik w TARCZY
- wczasy Włochy - Rimini
- wycieczka na Mazury
- wycieczka na Mazury.

**Październik**

- 3.10. - 14.10.2016 r.
- 25.10.2016 r.

- wczasy Czarnogóra
- zabawa "Powitanie jesieni"

Informacje



W centrum Aktywizacji Seniorów  
/ świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI /

w każdy czwartek  
w godzinach 15.00-19.00

odbywają się wieczorki taneczne

Zapraszamy



Zapraszamy do Groty Solnej  
od poniedziałku do piątku  
w godzinach od 10.00-17.00



i na ćwiczenia rehabilitacyjne  
od wtorku - do piątku  
w godzinach: 10.00 - 14.00  
w pokoju nr 12

Ćwiczenia wykonywać można  
na niżej wymienionym sprzęcie:

- fotel masujący, bieżnia,
- rower, wiostła



Zapraszamy do gabinetu  
rehabilitacyjnego  
w siedzibie PZERI-Piła ul. Buczka 7.  
Gabinet czynny jest  
od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.00 - 12.00  
Rejestracja od godziny  
9.00 do 12.00

Przypominamy, że z zabiegów można  
korzystać po konsultacji z lekarzem.

Gabinet wyposażony jest w:  
interdynamic, pole magnetyczne,  
sollux, laser, fotel samomasujący,  
wykonywany jest również suchy  
masaż ciała.



# Nikt nie mógł się nudzić

Akcja „Wakacje w mieście” - w którą zaangażowało się wiele piłskich instytucji – pozwoliła najmłodszym pilanom, na aktywne i inspirujące spędzenie dwóch wakacyjnych miesięcy. Nasza fotorelacja pokazuje, że proponowane zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem dzieci.



fot. archiwum AQUAPARK Piła

Podczas Półkolonii Aquapark 2016 dzieci uczyły się m.in. pływać



fot. archiwum RCK „Fabryka Emocji” w Piłce

W zajęciach plastycznych, tak jak i w innych kulturalnych i edukacyjnych propozycjach piłskiego RCK-u, zawsze uczestniczyło dużo dzieci



fot. archiwum MOSiR Piła

Podczas zajęć Akademii Piłki Nożnej instruktorzy MOSiR-u uczyli dzieci podstaw tej dyscypliny sportu



fot. archiwum MOSiR Piła

Akademia Tenisa Ziemnego zorganizowana przez MOSiR i MARIO Klub Tenisowy Piła



fot. archiwum PiMBP w Piłce

Bogata ofertę zdarzeń i zabaw intelektualnych propagujących czytelnictwo przygotowała Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna. Na zdjęciu spektakl „Trzej muskietierowie” w wykonaniu teatru „ALATYR” na osiedlu przy ul. Walki Młodych



fot. archiwum UM Piły

Warsztaty z lepienia w glinie, to tylko jedna z licznych propozycji, jakie przez całe wakacje proponowało najmłodszym piłskie Muzeum Okręgowe



# Starostwo Powiatowe w Piłe „porzuciło” Al. Powstańców Wielkopolskich!?

W styczniu 2016 roku w wyniku rozliczeń własnościowych pomiędzy Urzędem Marszałkowskim w Poznaniu i Starostwem Powiatowym w Piłe to ostatnie stało się właścicielem jednej z głównych dróg w Piłe - Al. Powstańców Wielkopolskich.

Bez zgody władz miasta w gabinetach Starostwa postanowiono „pozbyć się” kłopotu z utrzymaniem ulicy wyliczonym na kilkaset tysięcy złotych rocznie. W maju 2016 Rada Powiatu podjęła uchwałę w sprawie pozbawienia kategorii drogi powiatowej i przekazania jej tym samym gminie. Zarząd Powiatu i Rada zostali wezwani przez Prezydenta Miasta Piły do usunięcia naruszenia prawa poprzez uchylenie tej uchwały. Niestety zgodnie z nową modą płynącą z Warszawy – wezwanie pozostało zignorowane. Władzom miasta nie pozostaje więc nic innego jak dochodzić swoich praw i należnych pieniędzy na utrzymanie drogi w Sądzie Administracyjnym.

– *To chyba jeden z pierwszych przypadków w naszym regionie, nie słyszałem o innym, porzuceniu własności a może jeszcze nie własności, bo wiem, że powiat ma nadal nieuregulowane sprawy prawne w tym zakresie. Sytuacja niezwykle kuriozalna, bo na tej samej zasadzie można by się pozbywać wszystkiego co nam nie pasuje i co jest kosztowne – mówi Piotr Głowski, prezydent Piły. - I nie może być wytłumaczeniem takiego postępowania sytuacja finansowa powiatu.*

Prezydent w czasie konferencji prasowej, która miała miejsce w Urzędzie Miasta odniósł się do obecnej sytuacji w kontekście ubiegłorocznej propozycji zmiany ustawowej, w wyniku której miała



zwiększyć się rola administracyjna Piły miasta - powiatu, a przeciw której z wielkim zaangażowaniem występowali niektórzy, obecnie rządzący parlamentarzyści oraz władze powiatu.

Swoją niechlubną kartę w tamtych dniach zapisał szczególnie obecny starosta. Zmiana ta, polegająca na ustanowieniu gminy jako jedyne gospodarza w mieście byłaby niezwykle korzystna dla mieszkańców i miasta. Miała dotyczyć nie tylko sprawniejszego zarządzania, ale przede wszystkim ustalenia spójnej strategii rozwoju miasta i optymalnego wykorzystania środków finansowych - na takich samych zasadach jak w 66 innych dużych miastach w Polsce, ale również m.in. uregulowania spraw własnościowych WSZYSTKICH nieruchomości, które obecnie są w posiadaniu powiatu na

terenie Piły czyli przejęcia ich na własność. Z jednoczesnym przejęciem WSZYSTKICH korzyści: podatków, subwencji itp., które wpłacają mieszkańcy naszego miasta lub przekazuje strona rządowa w ramach obowiązków ustawowych.

Opisana historia dotyczy nie tylko wadliwego prawnie postępowania powiatu, ale przede wszystkim „pozbywania” się problemów kosztem miasta lub działania niezgodnego z interesem miasta - jak miało to miejsce ponad rok temu w przypadku lotniska. Zwrot lotniska u notariusza trwał prawdopodobnie kilkanaście minut. Starania o jego „powrót”, by można prowadzić prace konieczne dla prawidłowego wykonywania funkcji lotniczej, w Ministerstwie Obrony Narodowej trwają już kilkanaście miesięcy.





**Zapisy do Związku Piła ul. Buczka 7 w pokoju nr 7.  
w dniach : od wtorku do piątku w godzinach od 10.00 - 14.00**

**Należy posiadać:** 1. Dowód osobisty  
2. Jedno zdjęcie  
3. Legitymację emeryta lub rencisty.

Roczna składka od 1.01.2016 r.  
/ za 1 miesiąc 2,50 zł./

**Wynosi: 30,00 zł.**

**wpisowe: 3,00 zł.**

**legitymacja 5,00 zł.**

- Wydajemy zaświadczenia ulgowe na przejazdy PKP.
- Organizujemy:
  - wycieczki jedno i wielodniowe.
  - wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i zagranicą.
  - wyjścia do teatru, na koncerty.
  - zabawy, pikniki, biesiady.

**Zapraszamy w szeregi członków PZERI.**



**Zapraszamy do GROTY SOLNEJ  
w siedzibie PZERI ul. Buczka 7  
od poniedziałku do piątku  
w godzinach: 10.00 - 17.00  
w pokoju nr 12**

**Zbawienny wpływ działania Groty Solnej pomoże osobom chorym polepszyć stan zdrowia, a co za tym idzie zwiększyć aktywność życiową.**

Sól kamienna jest naturalnym jonizatorem. Zjonizowane powietrze pozwala polepszyć kondycję zdrowotną i działa wspomagająco przy leczeniu wielu schorzeń, między innymi:

- chorób układu oddechowego: nosa, krtani, zatok,
- astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli,
- schorzeń sercowo-naczyniowych: nadciśnienia, niewydolności krążenia, stanów pozawałowych,
- chorób wrzodowych żołądka i dwunastnicy, nieżytów żołądka, nietypowych stanów zapalnych jelit,
- schorzeń dermatologicznych: łuszczycy, zapalenia skóry, alergii,
- niedoczynności tarczycy,
- nerwic i stanów przemęczenia.



**Zapraszamy**



# Badura - Małuch

**PHU Badura-Małuch**  
Beata Badura  
64-920 Piła, ul. Rodła 23

tel. do biura 67 215 00 66  
kom. Beata 696 340 145  
kom. Grzegorz 666 878 771  
e-mail: autobusik77@wp.pl

Przedstawiamy Państwu aktualną ofertę  
wybranych autokarów turystycznych.

Dysponujemy autokarami w ilości miejsc do 16 do 60,  
którymi wykonujemy usługi przewozu osób.

Z nami pojedziesz w dowolną część naszego kraju  
jak i Unii Europejskiej.

Posiadamy zezwolenia na wjazd do centrum między innymi  
Berlina, Kopenhagi i Wiednia  
oraz pozostałych krajów i stolic EU.

Jesteśmy elastyczni cenowo - z Nami możesz negocjować ceny.

Pomagamy w przygotowaniu wycieczek szkolnych  
oraz innych wyjazdów okolicznościowych i turystycznych.



[www.phu-badura.com](http://www.phu-badura.com)

Zapraszamy do współpracy oraz na naszą stronę internetową!



*Ośrodek Rehabilitacyjno Wypoczynkowy*

*KRAKUS i Zaroi*

## INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 3509380 67 2124196  
POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW  
ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PILE  
UL. BUCZKA 7 • 64-920 PIŁA



## Super oferta 2016 !!!

### Wczasy zdrowotne

Turnus 5.11-15.11.2016 r. 10 noclegów cena 590 zł.  
Turnus 16.11-26.11.2016 r. 10 noclegów cena 590 zł.

### W CENIE:

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania i kolacje w formie bufetu;
- 5 x masaż klasyczny, 5 x grotła solna;
- wyjazd na baseny termalne – Słowacja;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kielbaski w szałasie regionalnym i kapelą góralską.

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile ul. Buczka 7  
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nacz./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,  
Teresa Mielczarek- Pescht, Genowefa Rajek.

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00- 14.00 /  
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa [www.pzerii.pila.pl](http://www.pzerii.pila.pl)  
Drukarnia TYPO-OFFSET - Zakład Poligraficzny Henryk Górski • [www.drukarniaaa.pl](http://www.drukarniaaa.pl)