



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 4 (7) wrzesień 2014

Od redakcji

Właśnie minął czas wakacji. Nadeszła pora pracy i spotkań w gronie seniorów. Mam nadzieję, że nasze pismo nadal będzie dostarczało przyjemności w czytaniu. Szkoda że nadal stanowią skromną, bo jednoosobową redakcję i nie widać znikąd pomocy w tworzeniu pisma.

Nowy numer Życia Seniora zawiera dwie relacje z naszych wycieczek, laurkę dla naszych śpiewających kolegów

i...no właśnie, mogłoby być jeszcze wiele ciekawych spraw poruszonych, ale kto pomoże mi to wszystko redagować, tym bardziej, że wszystko sam muszę napisać. Każde zaangażowanie, nawet najdrobniejsze, będzie owocować na łamach naszego pisma, chociażby pomoc w wyszukiwaniu tematów, przeglądaniu stron internetowych z tematyką senioralną, nawet zwykła inspiracja i wsparcie duchowe...

Zachęcam Państwo do nawet najmniejszego zaangażowania w pracę redakcji, bowiem nic tak nie ćwiczy umysłu, jak praca z tekstem, ciągłe czytanie, wymyślanie fabuły etc., zresztą w niedokończonym tekście wewnątrz numeru wyjaśniam więcej w tej kwestii.



Życzę miłej lektury

Szlakiem romantyzmu czyli wycieczka, jak najbardziej współczesna

Wycieczka Klubu Seniora „Wrzos” odbyła się 7. maja przy bardzo sprzyjającej pogodzie, a jej trasa wiodła przez Gołotczyznę, Opinogórę i Pułtusk.

Wydaje się, ale to wiem dopiero po czasie, że, mimo iż była bardzo atrakcyjna od strony programowej, to właśnie tegoż programu było nieco za wiele, jak na jeden dzień zwiedzania, chodze-

nia, przejazdu autokarem z Warszawy i z powrotem. Mówi się, że od przybytku głowa nie boli, ale nogi na pewno bołą. Przecież my nie młodzieniaszki...

Rozpoczęliśmy w Gołotczyźnie od kompleksu parkowo-dworkowego, w którym mieści się Muzeum Pozytywizmu będące oddziałem Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie. Bardzo ładny, naturalny park pamiętający dawnych właścicieli jest otoczeniem dla dwóch dworków – Aleksandry Bąkowskiej, działaczki społecznej i Aleksandra Świętochowskiego (1849-1938), publicysty, pisarza, historyka i filozofa, czołowego ideologa pozytywizmu, wcielenia postawy racjonalistycznej i wolnomyślicielskiej. Piękne miejsce na wypad autem za miasto, inaczej trudno tam dojechać, to miejsce na weekendowy relaks wśród zieleni i śpiewu ptaków.

Dalej autokar powiózł nas do głównego celu naszego zwiedzania, do

ciąg dalszy na str. 2



Szlakiem romantyzmu

Muzeum Romantyzmu w Opinogórze – rezydencji Krasieńskich, gdzie powitał nas neogotycki pałacyk-zameczek z charakterystyczną wieżyczką, otoczony przepięknym parkiem w stylu angielskim, będący jednocześnie otoczeniem pozostałych budynków muzealnych, dworu i oficyny. Poza parkiem jest kościół, w podziemiach którego znajdują się katakumby grobowe rodu Krasieńskich. Opinogóra to także jest piękne miejsce w nudnym mazowieckim krajobrazie, to taka oaza wśród płaskich, nizinnych bezkresów, położona na trzech wzgórzach, bardzo zadbana i oferująca gościom oprócz walorów muzeum, także świetne warunki do jednodniowego wypoczynku, tak wśród zieleni, jak i w lokalach gastronomicznych kompleksu i w jego bezpośrednim otoczeniu. To bardzo romantyczne miejsce dla zakochanych, w parku jest nawet ławeczka dla nich, kiedy się na niej usiądzie miłość na siedzących spływa, ale jak twierdzą wtajemniczeni, dopiero wte-
ciąg dalszy na str. 6



Miód w codziennej diecie człowieka, czyli wycieczka do pszczelarzy



Kolejna wycieczka seniorów z klubu „Wrzos” miała miejsce 17 czerwca a autokar zawiózł uczestników do miejscowości Puszcza Mariańska, na trasie z Warszawy do Skierniewic,

w której można spotkać zakonników Marianów, miłośników rekonstrukcji wydarzeń historycznych i pszczelarzy. Jak na tak małą wioskę, to sporo, a gdy dodać do tego, że jest to siedziba gminy z własnym oddziałem straży pożarnej, domem kultury i małą galeria (toć artyści tam tworzą!), to przyznać trzeba, że wiele się tam dzieje, że są tam dobrzy animatorzy i promotorzy tamtych stron. Takim wyrazem aktywności lokalnej, gdziekolwiek, jest inicjatywa o ogólnej nazwie Lokalna Grupa Działania, a tam w szczególności istnienie LGD „Echo Puszczy Bolimowskiej”, której główne siły skierowane są na rozwój turystyki pieszej, rowerowej i konnej. Wszystko, o czym mowa powyżej obejrzelśmy i opowieści historycznych wysłuchaliśmy, ale naszym głównym celem były pracowite pszczoły i efekty ich pracy, czyli miody i inne pożytki z ula.

Nasz pierwszy kontakt z miodem z tamtejszej pasieki miał miejsce podczas śniadania pszczelarza, złożonego z regionalnego pieczywa, świeżych jaj od kur chowanych naturalnie, wybornego białego sera i wielu smakowitych miódów, pyłku, propolisu a nawet pysznego smarowidła do pieczywa, którego składu nie poznaliśmy, bo stanowi tajemnicę pasieki, ale zaświadczam, że pychotka z tego czegoś była. W czasie tegoż śniadania miła pani Jagoda, współwłaścicielka

pasieki, wyjaśniła nam, co jest na co i co z czego się otrzymuje, bowiem każdy rodzaj miodu ma swoje szczególne właściwości i każdy produkt pszczeli również. Ponieważ trudno zapamiętać, zwłaszcza jedząc takie pyszne śniadanie, ten ogrom przekazanej wiedzy, dlatego postanowiłem na końcu tekstu przypomnieć cokolwiek o głównych właściwościach poszczególnych miódów i produktów z pszczelego ula.

Drugie spotkanie z miodem miało miejsce podczas ogniska z kiełbaskami (bardzo dobrymi zresztą) na leśnej polanie wśród szumu drzew i śpiewu ptaków. Tym razem miody dały się po-

wszystko kosztuje. Wprawdzie ceny tam są niewysokie, dużo niższe niż w Warszawie a i towar gwarantowany, co nie jest bez znaczenia wobec zalewu rynku „miodami” z Chin, tym nie mniej przyjemność delektowania się tym słodkim przysmakiem też z portfela trochę grosza wysysa, ale dla zdrowia i smaku warto nieco budżet uszczuplić. Przypominam, że będzie można te miodowe rarytasy zamówić, ale o tym porozmawiamy na spotkaniu klubowym.

A teraz kilka słów przypomnienia o właściwościach niektórych miódów i produktów pszczelich.



znać, jako składnik nalewek pro zdrowotnych, a jakich smacznych (mniem, mniem), aż trudno wyrazić słowami. Dość powiedzieć, że wszyscy degustujący byli zachwyceni, ale receptury pszczelarze nie zdradzili. Można było te nalewki kupić, tak jak i pozostałe pszczele produkty w sklepiku na polanie. I to było nasze trzecie spotkanie z miodami, może już nie tak rozkoszne, jak poprzednie, ponieważ w sklepiku

Wielokwiatowy – dzięki łatwo przyswajalnym cukrom wspomaga mięsień sercowy, pomocny przy niedomodze wątroby i pęcherzyka, łagodzi alergię. Jego łagodny smak lubią dzieci, co ułatwia podawanie go w leczeniu u nich grypy, przeziębienia itd.

Rzepakowy – pomocny przy leczeniu układu trawiennego i schorzeń układu krążenia oraz niewydolności

ciąg dalszy na str. 4

Miód w codziennej diecie człowieka

serca. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, leczy przeziębienia i oparzenia. Przyspiesza gojenie ran.

Spadziowy – zawiera bardzo dużo związków mineralnych, jest bakterio-bójczy, działa antyseptycznie i przeciwzapalnie oraz wykrztuśnie. Wspomaga układ odpornościowy człowieka, zwłaszcza drogi oddechowe, serce i krążenie, przewód pokarmowy, układ nerwowy. Zalecany osobom pracującym przy komputerze.

Lipowy – działa antyseptycznie, napotnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, lekko nasennie i uspokajająco. Pomocny w chorobach przeziębieniowych, anginach i grypach oraz zapaleniu zatok. Ma znaczenie w leczeniu zapalenia dróg moczowych i nerwic.

Akacjowy – zalecany przy leczeniu chorób układu pokarmowego i

trawienno, zwłaszcza w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i nadkwaśności, ułatwia regenerację tkanki, usuwa nadżerki, wzmacnia wyczerpany organizm.

Mniszkowy – pomocny w chorobach żołądka, zaburzeniach trawienia, chorobach jelit oraz wątroby i dróg żółciowych. Leczy niedokrwistość i choroby reumatyczne. Wspiera organizm w stanach wyczerpania psychicznego i fizycznego.

Wrzosowy – zalecany przy chorobach dróg moczowych i prostaty, przy kamicy nerkowej oraz zapaleniu jelit i biegunkach. Zwiększa odporność organizmu i hamuje zakażenia.

Gryczany – polecany przy chorobach wieńcowej, miażdżycy i nadciśnieniu tętniczym. Oczyszcza naczynia krwionośne, sprzyja odbudowie tkanki kostnej, przyspiesza

gojenie ran i zrastanie kości. Łagodzi stany zapalne nerek i opłucnej, leczy jaśkrę, pomaga na wzmocnienie pamięci, wzroku i słuchu.



Pylek kwiatowy i pierzga – działają antybakteryjnie, regeneracyjnie, uodparniająco i odtruwająco. Pomagają w leczeniu stanów zapalnych prostaty, pomagają w uporczywych zaparciach i biegunkach. Polecane w leczeniu chorób wątroby, anemii, wzmacniają kondycję i odporność na przeziębienia, pobudzają apetyt, normalizują trawienie.

Propolis – działa przeciwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie, odtruwająco i przeciwzapalnie. Zaleca się go przy schorzeniach układu krążenia, nadciśnieniu, wrzodach żołądka i dwunastnicy, układu oddechowego, hemoroidach, grzybicach i łuszczycy.

Przybliżyłem państwu wiedzę o właściwościach polskich miódów, tych najbardziej popularnych, którą pozyskałem ze strony Polskiego Związku Pszczelarzy (związek-pszczelarzy.pl). Tam znajda zainteresowani bardzo szeroki opis znacznie większej liczby różnych miódów i produktów pszczelarskich.

Każdy miód ma swoje ważniejsze cechy i szczególne zastosowanie, ale można powiedzieć otwarcie, że miody są naszym sprzymierzeńcem w zwalczaniu niekorzystnych warunków bytowania na coraz bardziej zanieczyszczonej Ziemi. Dbajmy więc o pszczoły, bo pewne jest, że gdy ich nie będzie, to i dla człowieka życia na naszej planecie nie będzie.

/joi/

Chór seniorów z pucharem

W Natolińskim Ośrodku Kultury seniorzy dużo i z wielkim zaangażowaniem śpiewają. Lubią to, co robią. Regularnie przychodzą na próby i z zapałem ćwiczą nowy repertuar na różne okazje, a to rocznice patriotyczne, a to na okresy świąteczne, a to o Warszawie były piosenki...

Próby próbami, ale najważniejsze są występy przed publicznością w salach koncertowych i w plenerze – przecież śpiewa się dla publiki, dla oklasków, dla satysfakcji z dobrze wykonanej roboty. Wtedy rośnie duma wewnętrzna i chce się więcej nowych wyzwań podejmować, coraz trudniejszych, aż wreszcie dostaje się zaproszenie do konkursu, w którym profesjonalne jury dobiera się do śpiewaków i surowo ocenia możliwości wokalne i efekty wykonawcze

wypracowane w trakcie żmudnych ćwiczeń. Mowa tu o Zespole Wokalnym „Wyżyny” pod batutą pani Antoniny Kokszar, która od dwóch lat cierpliwie i fachowo, wszak jest wykształconym dyrygentem chóralistyki, prowadzi do sukcesu panie i panów, dla których śpiew jest metodą zagospodarowania wolnego czasu i ciągłym ćwiczeniem pamięci, hartu ducha i wzmacnianiem poczucia własnej wartości, a więc działaniem przeciwko popularnemu wśród mało aktywnych seniorów wykluczeniem społeczno-kulturalnym.

No, ale do rzeczy, przecież miało być o pucharze. Otóż, jak wspomniałem chór przejawia dużą aktywność i jest zapraszany do udziału w przeglądach i festiwalach konkursowych. Nie pamiętam ile już razy stawali w szranki

z innymi, podobnymi grupami wokalnymi, wspomnę więc tylko dwa ostatnie, z których mam dokumentację przed sobą. Otóż w listopadzie ubiegłego roku zdobyli wyróżnienie na XI Ogólnopolskim Przeglądzie Amatorskiej Twórczości Seniorów „Teraz My” organizowanym przez DK „Włochy” i pod patronatem Burmistrza tej dzielnicy. Natomiast w kwietniu tego roku zajęli pierwsze miejsce w kategorii zespołów wokalnych na XIII. Festiwalu Chórów i Kabaretów Seniora organizowanym przez DK Zacisze, gdzie wśród jurorów zasiadała pani Joanna Rawik, a więc, prawdziwy autorytet w sprawach wokalistyki. I, to stąd właśnie wyjechał nasz zespół z pucharem...duma ich rozpięra. Gratulacje.

/jo/



Szlakiem romantyzmu

dy splywa, gdy siedzi się bez izolacji, czyli gołym tyłkiem na kamiennym siedzisku...

Uczestnicy naszej wycieczki mogli się w pełni zrelaksować dopiero w Pułtusku. To miasto zaczęło żyć już w XIII w. Liczba zabytków i historią w ogóle, zajmują zwykle zwiedzającym cały dzień. My jednak nie dla tych walorów tu pojawiliśmy się. Kto chciał poszedł do knajpki, ktoś szlakiem sklepów, a kto wolał na zamek do Domu Polonii. Każdy musiał się spieszyć, bowiem mieliśmy tylko godzinę z okładem na pobyt w tym sympatycznym mieście.

Kiedy wyjeżdżaliśmy z tej mazowieckiej perełki urbanistycznej rozpętała się burza, dotąd pogoda była dla nas łaskawa, aż żal, że trzeba wracać do codzienności, bo mimo zmęczenia całym dniem, świadomość oderwania się od spraw bieżących i uduchowienia obecnością istotnej dla Polaków histo-

rii przez chwilę byliśmy jakby w innym świecie, no, ale to są właśnie zalety aktywnej turystyki, że wracamy do

domów bogatsi o przeżycia i doświadczenia. Do następnej wycieczki.

/j/o/



Legendy miejskie O Cygance, która próbkami perfum usypiała i potem okradała kobiety

Nikt nie wie, jak owa kobieta wygląda. Podobno jest bardzo młoda, ma twarz budzącą zaufanie, śniadą cerę, oczy duże, wyraziste, ale pełne ciepła, włosy lśniące, czarne, długie, strój –



kwiecista sukienka - tylko delikatnie podkreśla jej cygańskie pochodzenie...podobno, bo żadna poszkodowana kobieta nigdy nie opisała dokładnie jej wizerunku. Zawsze pamiętały ją jakby przez mgłę, bowiem odurzenie mieszało zmysły, kazało pamiętać tę oszustkę, jako serdeczną, niewinną, bardzo miłą, cygańską dziewczynę. Tylko, czy na pewno była Cyganką? Może to tylko zręczna stylizacja, aby zwrócić uwagę policji na tę grupę etniczną, przecież stereotypowe postrzeganie tychże przez społeczeństwo jest jednoznaczne – to złodziejki i oszuści.

Drogi Czytelniku!

Bardzo chciałem dokończyć to opowiadanie, ale chyba zbrakło mi weny twórczej i napisałem tylko tyle, na nic więcej mnie nie było stać, mimo iż wiem w ogólnym zarysie, jak powinie-



nem przedstawić tę (niby) Cygankę, że tak powiem, w akcji przestępczej.

Nie chciałbym zmarnować tego, co już powstało i dlatego zwracam się z prośbą o pomoc w dokończeniu tego tekstu, co zaowocuje powstaniem nowej legendy miejskiej. Wiem, że wielu spośród czytelników naszego pisma nosi w sobie dar opowiadania ciekawych historii, a nawet ich kreowania, tak więc liczę na pomoc w wymyśleniu dalszego ciągu tej opowieści.

Tak więc, kto może niech mi pomoże w wymyśleniu przypadków okradania kobiet przez naciągaczkę, zarówno młodych matek, jak i dojrzałych mam, no i senierek oczywiście.

Czekam na każdą propozycję, może być napisana lub opowiedziana, ważne żeby pobudziła moją zastygłą wyobraźnię. Czekam na najdrobniejszą nawet pomoc. Będę wdzięczny.

*Janusz Olczyk,
autor na wyczerpaniu...*

Informacja o Centrum Seniora

Na razie jeszcze nieformalnie, ale coś trzeba było z tym zrobić, wszak tylu seniorów skupiło się wokół NOK,

rozpoczęło działalność Natolińskie Centrum Seniora, które reprezentować będzie interesy dojrzałych mieszkańców południowego Ursynowa wobec władz, radnych oraz wszelkich instytucji ursynowskich i warszawskich. Przypomnę tylko, że pod adresem Na Uboczu 3 skupiły się dwa duże koła terenowe Związku Emerytów i PKPS oraz klub mieszkańców osiedla Wyżyny, razem kilkaset osób, a prognozy są



takie, że w najbliższych latach będzie wielokrotnie więcej. Pojawiła się, więc, potrzeba koordynowania wszelkich działań skierowanych do tej szacownej grupy wiekowej. Teraz jest tak, że

każdy sobie rządkę skrobie, szwankuje przepływ informacji, pojawiają się goście z odległych dzielnic. Zatem trzeba wprowadzić sensowną rejonizację, przewartościować kompetencje kół reprezentujących ogólnopolskie struktury organizacyjne emerytów i rencistów, tak, aby zwiększyła się dostępność do pomocy i dofinansowania dla prawdziwie potrzebujących, a nie tylko dla silnych w łokciach. Jak się patrzy z boku, bez próby analizowania wydarzeń, przyglądania się darmowym zajęciom i ich uczestnikom, darmowym koncertom i wielu innym sytuacjom, to mogłoby się wydawać, że wszystko jest w porządku i niczego nie trzeba ruszać, ale zawsze jest jakieś „ale”, które niepokoi, bywa, że złości i nie pozwala przejść obok obojętnie.

Żeby była jasność, nikomu personalnie niczego nie zarzucam, ani złej woli działania, ani nawet zaślepienia dobrą



wolą, po prostu widzę to, czego inni nawet nie starają się dostrzec. a co wyraźnie widoczne jest w relacjach interpersonalnych i w strukturze uczestników zajęć, wycieczek etc.

Czy Centrum Seniora może być pomocne w działalności poszczególnych kół i klubu? Moim zadaniem: tak. Zwłaszcza, jako biuro koordynujące i organizujące życie seniorów, którzy bywają zdezorientowani wielością oferty poszczególnych jednostek i ich kompetencjami. Centrum Seniora będzie miało własny numer telefonu, co odciążą dotychczasowy numer sekretariatu NOK i dzwoniący ze swoimi sprawami trafią bezpośrednio do osoby zorientowanej w sprawach seniorów. Ważne jest, bowiem, aby osoby z zarządów poszczególnych organizacji seniorów byli łatwiej dostępni i służyli swoją wiedzą każdemu w potrzebie. Nowy numer telefonu to **22 409 29 31**.



Wieczorki taneczne

Jedną z najbardziej ulubionych form rozrywki seniorów są wieczorki taneczne.

Najbliższy odbędzie się 6. września w sobotę od godziny 17-ej do 22-ej. Planujemy, że w tym roku będzie więcej okazji do tańczenia przy ulubionych melodiach dancingowych i estradowych.

Przewidywane pozostałe terminy sobotnich zabaw tanecznych to: 27 września, 4 i 25 października, 8 i 29 listopada oraz Sylwester.

Zapraszamy, informacje w sekretariacie NOK (22 409 29 31).



SUDOKU

1	4		5	6				
							5	
9		5			4	3		8
4				3	9			
			8	2				1
	6	7				2	9	
3	2			9			7	5
		8						
			7		1	9		2

	2		4		3		8	6
								3
3				1	8		2	
	6	1			4	9		7
							4	5
5	7							
9			6		2		1	
6	8			9	1			2
	3							

Wydawca: Natoliński Ośrodek Kultury – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora