



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 8 (38) październik 2017

...śmierć

Kiedy ustają wszystkie funkcje biologiczne w żywej istocie, mówimy o śmierci. Każdy z nas ma własną definicję śmierci, zależy którą dziedzinę nauki preferuje. Wystarczy zapytać o istotę śmierci filozofa i technokratę a różnica będzie widoczna aż nadto.

Jedno jest wspólne: wraz ze śmiercią, która unicestwia ciało, kończą się dla istoty żywej problemy uczuciowe i lęk przed śmiertelnością. Przed śmiercią nie możemy uciec, myślimy o niej z różnym stopniem intensywności (silniej gdy zabiera nam kogoś bliskiego, czasem nieoczekiwanie), ale zawsze każda śmierć jest osławianiem własnej śmierci, swojej nieśmiertelności. Temu osławianiu pomagają: a to wierzenia i rytuały, a to wiara w życie wieczne, a to piękne – chociaż bywa, że rozpaczliwe – pożegnania pogrzebowe: te łzy, te mowy, te kwiaty...

Często towarzyszą tym praktykom przejawy uwrażliwienia na pustkę po kimś i troski o jego życie pozagrobowe, ale towarzyszy też wstydlivy lęk przed śmiercią i w myślach, w chwili trwogi, wypowiadamy słowa: „Jak dobrze, że to jeszcze nie mnie żegnają”. Staramy się tym samym zagłuszyć prawdę o tym „co nieuchronne”, co napawa nas lękiem przed zwątpieniem w celowość naszego żywota.

Człowiek w swoim życiu stara się żyć jego pełnią, a myślenie intensywne o śmierci stara się studiować. Istnieją dwa sposoby, które pomagają powściągnąć cugle tego eschatolo-

Od redakcji

Przepraszam Drogich Czytelników, że tak długo musieli czekać na październikowy numer naszego pisma. Udało się i ostatniego dnia miesiąca Wielkiej Rewolucji, o której staramy się zapomnieć, udało się nam wydrukować to, co napisali wspaniali redaktorzy i ja.

Redaktorzy nie są winni tego opóźnienia, to moja wyprawa za ocean spowodowała tę redakcyjną obsuwkę. Wyjazd miał charakter czysto prywatny, tym nie mniej w kolejnym numerze podzielę się z czytelnikami swoimi wrażeniami z Nowego Jorku i zilustruję je zdjęciami. Nie zdążyłem również przygotować fotorelacji z wrześniowej wycieczki „Wrzosu” do Czerwińska, Płocka i Sannik. Bardzo przepraszam, w najbliższym numerze zaniebdania nadgonię.

Jesień idzie przez park, liście strąca wiatr, słońca jak na lekarstwo, ponuro i deszczowo – taki nastrój przed Wszystkich Świętych, co roku powtarza się ten cykl, pomyślmy o tych, których już z nami nie ma, pamiętajmy, że człowiek póty trwa, póki pielęgnujemy po nim pamięć...

Życzę przyjemnej lektury „Życia Seniora” – numer opóźniony ale wartościowy. /jo/

gicznego niepokoju. A zatem, cywilizacja tradycyjna zrodziła postawę polegającą na bliskiej egzystencji przy umierających, pozbawioną buntu, traktującą śmierć jako coś naturalnego i stanowiącego fragment życia codziennego. Druga postawa, ta współczesna, ma za cel odrzucenie śmierci i objęcie jej zakazem, poczucie jej za fakt znany ogólnie, ale nie wart dyskursu.

Nie ma tu miejsca na głęboką analizę zjawiska śmierci, dlatego zainteresowanych czytelników odsyłam do znakomitych prac antropologicznych, w których autorzy – naukowcy zgłębili ten ważki, odwieczny problem z sobie właściwą umiejętnością. Ci autorzy to: Philippe Aries, Michelle Vovelle, Umberto Eco, Zygmunt Bauman, Zbigniew Mikołajko i wielu innych, którzy wzbogacili moją wiedzę w dziedzinie eschatologii, filozofii i antropologii.

/jo/



Rys. Grażyna Gradkowska

Chłodnym okiem seniora

Zgony z wycieńczenia stają się coraz częstsze. Stajemy się niewolnikami swoich słabości.

Wirtualny świat rozrywki

Powszechnym staje się widok młodego człowieka trzymającego w rękach smartfona jak relikwii. Częste sięganie do torebki lub kieszeni po narzędzie łączności internetowej staje się typowym odruchem Pawłowa. Świat internetowy stworzył nam nowego „bożka”. Bożka, który wynagradza nam wszystkie niepowodzenia dnia codziennego.

Nie dajmy się omamić. W wirtualnej rzeczywistości dochodzi do połączenia tego, co realne z tym, co przynosi świat fantazji. Każdy może włożyć smartfona czy tablet do kieszeni i zabrać wszędzie. W każdym momencie możemy poznawać ludzi lub kreować postać wydumanego przez nas bohatera. Jako gracze dostajemy szansę na pięciokrotnie odnawiane życie. Możemy zabijać i być zabijanym. Jako gracz nie zastanawiamy się, że w życiu realnym zginąć to znaczy przestać istnieć.

Tymczasem rozmiary wirtualnego świata nieustannie się rozszerzają. To, co zapisano w internecie, wzbogaciłoby nasze biblioteki o 13,6 mld tysiącstronicowych książek. Wyliczenie nie obejmuje nagrań video. To, co jednego dnia pojawia się w internecie, zajęłoby nam

dziesięć lat pobieżnego oglądania. W ten sposób zatracamy naturalną ciekawość poznawania otaczającego nas świata fizycznego. Zamiast konfrontacji z rzeczywistością wolimy spełniać się na portalach społecznościowych, gdzie możemy być „cool”.

Świadome postrzeganie rzeczywistości

Jak podaje „Rzeczypo-polita” z 8/9lipca br., kilka lat temu we Francji przeprowadzono badania, z których wynikało, że 70% badanych pacjentów ma umysły tak przeładowane informacjami, że ich fale mózgowy wyglądają jak te rejestrowane u francuskich pacjentów zakładów psychiatrycznych z lat 60. Mózg współczesnego nastolatka przetwarza tyle informacji, ile mózg naszych rodziców przez całe życie. Wniosek nasuwa się sam. Uzależnienie od świata wirtualnego staje się przekleństwem. To rodzi problem osamotnienia, nawet w rodzinie, która powinna kształtować poglądy i przygotowywać do życia w społeczeństwie. Tę rolę przejmują jednak hejterzy i domorośli podpowiadacze recept na życie. Nie ważna staje się więź mię-



dzypokoleniowa – doświadczenie życiowe rodziców czy dziadków idzie do lamusa jako przeżytek. O wartościach tego świata młodzi uczą się od hejterów, którzy wypisują to, co im poleca ci, co za to płacą. Hejterzy z tego żyją.

Zachować równowagę

Mojego pokolenia seniorów 60+ nikt nie uczył, jak korzystać z internetu. Wymusił on swoją obecność. Jednak nie stał się w moim życiu wszechobecny. W mojej rodzinie równowaga również została zachowana. Proste zasady korzystania z internetu i telefonu komórkowego przestrzega nawet moja wnuczka. Ustalanie tych zasad wynika z wzajemnych relacji pomiędzy członkami rodziny. Przede wszystkim prawa do wyrażania własnego zdania. Uświadamianie zagrożeń związanych ze światem wirtualnej rozrywki pozwoliło na nawiązanie lepszych relacji pomiędzy dziadkami i wnuczką oraz rodzicami i córką. Cierpliwe tłumaczenie młodszemu pokoleniu o zachodzących relacjach między świadomym postrzeganiem rzeczywistości a światem wirtualnym przyniosło efekty. Jako dziadek znalazłem swoje miejsce w kształtowaniu osobowości swojej wnuczki. Czy to dobra strategia – czas pokaże.

Wojciech Andrzej Zieliński



Czy wiesz co jesz?

„Pożywienie może dać zdrowie, ale również zabić” – tak powiedział Hipokrates przed wiekami.

Niestety, ta sentencja jest aktualna również w dzisiejszych czasach. W dobie rozwoju przemysłu spożywczego i co za tym idzie wszechobecnej chemii, często sami siebie krzywdzimy, kupując produkty przetworzone, pełne sztucznych barwników, polepszaczy smaku i konserwantów. Rolnicy, sadownicy, hodowcy zwierząt używają sztucznych nawozów, środków ochrony roślin i paszy, wzbogaconej o chemiczne komponenty. Wszystko to negatywnie wpływa na nasze zdrowie. Warto uświadomić sobie ten fakt, aby móc wybierać te produkty, które nam nie szkodzą.

Chcąc cieszyć się dobrym zdrowiem jak najdłużej, powinniśmy zwracać uwagę na to, co jemy i skąd pochodzą kupowane przez nas artykuły. Niestety, nie każdy ma działkę, na której sam uprawia warzywny ogródek, zbiera plony drzew owocowych czy hoduje zwierzęta. Zmuszeni jesteśmy zaopatrywać się w sklepach i wtedy zaczynają się wątpliwości, dotyczące jakości naszego pokarmu. Są wprawdzie sklepy ze zdrową żywnością, polecające nam artykuły „bez chemii”, te jednak są o wiele droższe i nie każdego stać na taki wydatek.

Warto jednak poznać zasady zdrowego odżywiania, bo uwierzcie mi, proszę, że zdrowe i pełnowartościowe produkty można nabyć także w zwyczajnych marketach. Trzeba tylko znać kilka zasad, aby umieć je rozpoznać.

Po pierwsze, czytamy etykiety. Szczęśliwie mamy w sklepach spożywczych olbrzymi wybór artykułów. Zawsze jest możliwość wybrania tego spośród wielu, znajdujących się na sklepowych półkach, który jest najzdrowszy. Pamiętajmy, że im krótszy jest skład, tym lepiej. Dotyczy to wszystkich artykułów spożywczych. Ser ma być po prostu z mleka, pieczywo z mąki, a wędlina z mięsa. Wszelkie E, konserwanty, wzmacniacze smaku,
ciąg dalszy na str. 4



Pół, półtora, półtorej...

Użycie tych słów wydaje się tak proste, że właściwie nie ma o czym mówić, ale jednak często słychać, jak ludzie (i to ludzie z wyższym wykształceniem, zabierający głos publicznie) popełniają wyjątkowo rażące błędy.

Zacytowane w tytule wyrazy to liczebniki. Wyraz „pół” łączy się zawsze z dopełniaczem (pół – czego?), a sam pozostaje nieodmienny: pół jabłka, pół gruszki, pół metra. Nikt z nas chyba nie popełni tu błędu.

Uprzytomnijmy sobie jednak, jak „pół” funkcjonuje w liczebnikach złożonych. Powiemy:

- dwa dni – ale – dwa i pół dnia;
- trzy miliony – ale – trzy i pół miliona;
- pięć tygodni – ale – pięć i pół tygodnia.

Tak więc widzimy, że o składni w tym wypadku decyduje wyraz „pół”, bez względu na wartość poprzedzającego go liczebnika.

Jest też kilka utartych związków frazeologicznych z tym słowem: pół do trzeciej – albo wpół do trzeciej, przetrwać w pół słowa, zatrzymać się w pół drogi.

Liczebnik półtora oznacza jeden i pół. Niegdyś istniały jeszcze formy półtrzecia – to znaczy dwa i pół oraz półczwarta – to znaczy trzy i pół. Współcześnie one nie występują, można je najwyżej spotkać w dawnej literaturze. Wyraz półtora natomiast również się nie odmienia (podobnie jak i wyraz pół), ale występuje w dwóch formach gramatycznych: półtora w rodzaju męskim i nijakim oraz półtorej w rodzaju żeńskim. Wobec tego mówimy:

- półtora miesiąca temu – bo ten miesiąc (nigdy – półtorej miesiąca);
- półtora litra – bo ten litr (nigdy – półtorej litra);
- półtora zdania – bo to zdanie...

Użycie formy – półtorej litra, półtorej metra jest wyjątkowo rażące (a jak często ją słyszymy). Natomiast prawidłowe i jedynie możliwe są formy rodzaju żeńskiego w połączeniu z rzeczownikami w rodzaju żeńskim:

- półtorej minuty – bo ta minuta;
- półtorej godziny – bo ta godzina;
- półtorej szklanki – bo ta szklanka.

Chyba nie jest to zbyt skomplikowane – choć sama teoria może brzmieć zawile...
H.S.

Czy wiesz co jesz?

spulchniacze powodują, że produkt jest trwalszy, smaczniejszy, ładnie wygląda – ale z pewnością nie służą one naszemu zdrowiu. Im mniej ich przyjmujemy z pożywieniem, tym więcej nasz organizm na tym zyska.

Po drugie, pamiętajmy, aby kupowane przez nas produkty były świeże. Czytajmy daty ważności. Zwiędłe owoce i warzywa tracą swoje właściwości, a przeterminowany nabiał i mięso mogą być siedliskiem drobnoustrojów.

Trzecia rzecz – starajmy się kupować z pewnych źródeł. Sama chętnie zaopatruję się na bazaru, kupując prosto od producentów. Przez lata kupuję mięso, warzywa, owoce u tych samych dostawców. Wiem, że nie czeka mnie przykra niespodzianka, nie kupię kota w worku i po przyniesieniu zakupów do domu nie okaże się, że mięso jest nieświeże, a warzywa czy owoce popsute.

Po czwarte, nie kupujemy więcej niż jesteśmy w stanie zjeść. Markety często kuszą promocjami. Wydaje się nam, że to nie lada okazja. Chcąc zaoszczędzić kilka złotych, kupujemy wtedy o wiele więcej niż zamierzaliśmy. I co robimy z tym jedzeniem? Albo mrozimy, co pamiętajcie, zubaża wartość produktu – potrawa przygotowana z mrożonych składników ma w sobie o wiele mniej zdrowia, niż ta sama przygotowana ze świeżych owoców, warzyw, mięsa. Inną równie popularną, niestety, wśród łakomczuchów opcją jest przygotowy-

wanie podwójnych porcji posiłków i jedzenie ich (aby się nie zmarnowało) przez kolejnych kilka dni. Ta metoda też nie jest dobra, gdyż kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia ma jedzenie świeżych, a nie wielokrotnie odgrzewanych potraw. Zupy, mięsa, sałatki, powinny być przez nas spożyte najdalej w ciągu 48 godzin. Niedopuszczalne jest, aby jeść je przez kilka kolejnych dni. Pamiętajmy o przechowywaniu jedzenia w lodówce.

Piąte, pamiętajmy, że te najpiękniejsze, największe owoce – nie są wcale najzdrowsze. Przypomnijmy sobie, jak wyglądały jabłka kiedyś, sprzed ery wszechobecnych sztucznych nawozów, pestycydów. Pamiętamy robaczywe śliwki, czereśnie. Obecnie nie spotkamy w owocach jakiegokolwiek robaczka. Dlaczego? Skoro to truże robaki, to jest duże prawdopodobieństwo, że i naszym organizmom te opryski nie służą, prawda?

Na to, że owoce są dziś nagminnie opryskiwane nic, niestety, nie możemy poradzić, jedyne co nam pozostaje, to obierać owoce ze skórek lub myć je bardzo dokładnie w gorącej wodzie,

Szczególnie należy o tym pamiętać, kupując banany i owoce cytrusowe, które są do nas transportowane przez tysiące kilometrów. Aby zabezpieczyć je przed psuciem, powlekane są dodatkowo bardzo szkodliwym dla naszego układu pokarmowego preparatem.

Na zakończenie przypomnę Państwu rzecz, która przez wielu jest niedoceniana bądź wręcz ignorowana.

Bardzo ważną rzeczą jest regularność. Starajmy się jeść o ściśle określonych porach, najlepiej pięć niezbyt obfitych posiłków dziennie, a każdy z nich niech będzie tak skomponowany, aby zawierał warzywa i owoce z dodatkiem białka (mięsa lub nabiału). Te powinny być podstawą naszego żywienia. Dowiedziono, że warzywa znacznie podwyższają przyswajanie pożywienia białkowego i węglowodanów oraz sprzyjają prawidłowemu działaniu przewodu pokarmowego, wątroby i trzustki.

Zawarte w owocach i warzywach witaminy są niezbędne do zachowania dobrego zdrowia. Są konieczne do wytwarzania energii i funkcjonowania narządów oraz wzrostu komórek. Zawarte w nich minerały, takie jak wapń, fosfor, potas, magnez, żelazo mają działanie alkalizujące i biorą udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Przeciwdziałają otyłości, obniżają ciśnienie, zapobiegają infekcjom, chorobom serca i układu krążenia oraz niektórym nowotworom. Mają też działanie bakterio- i grzybobójcze. Warzywa i owoce podzielono na cztery grupy, ze względu na zawartość węglowodanów. Te z grupy pierwszej i drugiej można zjadać w większych ilościach z uwagi na niską wartość energetyczną.

Do pierwszej zaliczamy: arbuza, cytrynę, grejpfrut, melon, poziomki, truskawki i żurawinę, a z warzyw boćwinę, brokuł, cykorię, kalafior, ogórek, rzodkiewkę, pomidor, rabarbar, sałatę, szpinak i szparagi.

Do drugiej: agrest, borówki, brzoskwinie, czarna jagoda, czereśnie, gruszki, jabłka, jeżyny, maliny, morele, mandarynki, pomarańcze, czerwone i białe porzeczki oraz wiśnie, a z warzyw brukiew, brukselka, buraki, cebula, dynia, fasolka szparagowa, jarmuż, kalarepa, biała, czerwona i włoska kapusta, marchew, papryka, por, rzepa oraz szczaw.

Trzecia grupa zawiera nieco więcej węglowodanów. Należą do niej warzy-



wa: bób, seler i ziemniaki, a z owoców banan, czarna porzeczka, śliwki i winogrona.

Najwięcej węglowodanów zawiera grupa czwarta. Są to głównie owoce bardzo słodkie, których ilość ograniczamy, z uwagi na wysoką kaloryczność. Zaliczamy do niej ananasy, daktyle, figi, mango oraz suszone owoce (daktyle, gruszki, jabłka, morele, rodzynki, śliwki).

Owoce i warzywa dostarczają nam również białka. Najwięcej jest go w fasoli, zielonym groszku, bobie, kukurydzy, brukselce i jarmużu. Nie zapominajmy, że są one także źródłem minerałów i pierwiastków śladowych, niezbędnych do przebiegających w naszym organizmie reakcji chemicznych umożliwiających prawidłowe funkcjonowanie poszczególnych narządów.



Jeżeli będziecie Państwo pamiętać o powyższych zasadach zdrowego żywienia, wiedzieć jak istotną rolę odgrywają w naszym jadłospisie warzywa i owoce, dołączycie do tego ruchu,

szczególnie ten na świeżym powietrzu, to gwarantuję, że stan Waszego zdrowia i samopoczucia ulegną poprawie.

Pozdrawiam W.K.

Ciekawe miejsca – kontynuacja wakacyjnych wspomnień

We wcześniejszym „Życiu Seniora” zachęcaliśmy czytelników do odwiedzenia rezerwatu źródeł rzeki Łyny, położonego niedaleko Nidzicy. Jadąc dalej na północ w kierunku Olsztyna i Gdańska, warto również się zatrzymać w położonym przy tej trasie Olsztynku, za którym główna droga rozwidła się na lewo w kierunku Gdańska przez Ostródę i Elbląg i na prawo w kierunku Olsztyna.

Olsztynek jest niewielkim miastem, założonym przez Krzyżaków w XIV wieku, o niemieckiej nazwie Hohenstein, pruskiej Amellingi i odnotowanym w dawnych źródłach łacińskich jako „Parvum Olstin” – „Mały Olsztyn”. Jest miastem o burzliwej historii, panowali bowiem tutaj przemienne Krzyżacy, Polacy, Prusowie, Niemcy, a przejściowo łupili Szwedzi, Tatarzy i Rosjanie. Pisząc to, przy okazji warto się zastanowić nad tym, jak ostrożnie i rozsąd-

nie, bez potrząsania szabelką, powinno postępować obecnie nasze państwo, aby ustabilizowana od 1945 roku sytuacja nigdy nie uległa zmianie.

Olsztynek ma sporo ciekawych miejsc wartych obejrzenia, m.in. pozostałości po murach obronnych i zamku krzyżackim, z dobudowanym skrzydłem neogotyckim, w którym mieści

się obecnie szkoła, kościoły, ratusz z pięknym rynkiem i budynki z początku XX wieku, dawny kościół ewangelicki, w którym obecnie mieści się muzeum, wieża ciśnień oraz cmentarze: katolicki i ewangelicki.

Zostawiając na boku historię, obecnie jednym z ciekawszych, aczkolwiek słabo znanych przez turystów miejsc, jest Huta Szkła Artystycznego, położona po prawej stronie starej szosy wyjazdowej w kierunku Olsztyna (blisko położonej naprzeciwko ulicy Leśnej, która prowadzi do znanego powszechnie skansenu budownictwa ludowego). Właściwie nazwa „Huta” nie pasuje do tego miejsca, które ze względu na swe niewielkie rozmiary przestrzenne powinno nazywać się „Małą Hutą” albo „Hutką”.

Główna „hala fabryczna” jest bowiem usytu-



Fot. 1



Fot. 2

owana na wysokim parterze niczym nie wyróżniającego się domu i swymi rozmiarami nie przekracza rozmiarów naszej sali widowiskowej. Główne instalacje to dwa piece: jeden z otwartym paleniskiem, w którym topiona jest stłuczka szkła białego i z którego jest pobierana masa szklana do tworzenia wyrobów. Piec, w którego wnętrzu panuje temperatura ok. 1400 st. C, stale pracuje, gdyż jego ponowne uruchomienie zajmuje ponad 10 dni. Otwarte palenisko pozwala podziwiać piękno wielobarwnego żaru, a również zastanowić się, czy w takim ogniu będziemy się smażyć, gdy za dużo nagrzeszemy w ciągu swojego życia.

Drugi z pieców ma regulowaną temperaturę i w nim są stopniowo wystudzone wykonane wcześniej wyroby. Do barwienia szkła i wyrobu różnokolorowych „cudeniek” są stosowane barwniki, które w postaci proszku wypełniają poustawiane w pobliżu pieca miseczki. W pomieszczeniu znajdują

się też stanowiska stanowiące podpory do obrabianych wyrobów, jak również instalacje ze sprężonym powietrzem.

Dla wygody obserwatorów procesu produkcji, naprzeciwko pieców pod



Fot. 3

ścianami są poustawiane ławy, jak w saunie, na których zasiadają, nagrzewający się coraz bardziej w okresie pokazu, turyści.

W czasie tegorocznego pobytu mieliśmy okazję obserwować powstawanie wielobarwnego ptaszka, którego wykonawstwem zajmował się sam mistrz i zarazem właściciel huty pan Taras Krynicki.

Napisałiśmy „mistrz”, bo wykreowanie z pobranej na pręcie bezkształtnej masy szklanej kolorowego ptaszka wymaga niezwyklej zręczności przy kształtowaniu, barwieniu i wydmuchiowaniu danej figury.

Warto nadmienić, że pan Taras Krynicki przybył do Polski z Ukrainy w poszukiwaniu pracy i

znalazł zatrudnienie, a obecnie przejął na własność hutę, nadając jej bardzo pozytywnie oceniany kierunek produkcji w zakresie tzw. szkła artystycznego.

W asortymencie huty znajduje się kilkadziesiąt wyrobów, w tym wazony, salaterki, świeczniki, patery, karafki oraz różnego rodzaju figurki (anioły, ptaszki, rybki, łabędzie, słoniki), jak też przepiękna biżuteria dla pań. Zwiedzania i pokazy, przy których ma się czasem wrażenie uczestnictwa w występie cyrkowym, odbywają się prawie codziennie w określonych godzinach i można je uprzednio uzgodnić, korzystając z danych kontaktowych na stronie internetowej www.huta-olsztynek.pl

W budynku huty znajduje się sklep, w którym można kupić wpadające w oko wyprodukowane tam przedmioty.



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6

mniej zasobni czy też bardziej oszczędni klienci.

Przy okazji pobytu w hucie warto zajrzeć na sąsiednią posesję, gdzie tworzy kolejny artysta, wykonujący



Fot. 7

wyroby z drewna, zarówno użytkowe, m.in. stoły, krzesła, kredensy, huśtawki, jak i rzeźby różnych postaci, m.in. mazurskiej baby (niestety, jak można przypuszczać, ta piękna rzeźba jak dotąd nie znalazła amatora, bo stoi już od kilku lat na podwórku posesji, ale może nie jest do sprzedania, lecz tylko do oglądania).

A w ogóle podczas pobytu w Olsztynku nie można nie wstąpić do cukierni, położonej w pobliżu rynku, serwującej wysmienite i szeroko już

Fot.1 Ratusz w Olsztynku

Fot.2 Widok ogólny budynku huty

Fot.3 Wstępne kształtowanie szklanej masy pobranej z pieca

Fot.4 Pobieranie proszku do kolorowania

Fot.5 Właściciel przy kształtowaniu ptaszka

Fot.6 Ptaszek wykonany w czasie pokazu

Fot.7 Kolekcja wyrobów z huty w posiadaniu autorów

Fot.8 Meble wykonane przez sąsiadującego rzeźbiarza

Fot.9 Rzeźba baby mazurskiej z sąsiedniej posesji

znane jagodzianki. Koniecznie trzeba je skosztować i w prezencie przywieźć do Warszawy dla bliskich. Zresztą jeszcze nie tak dawno jagodzianki były przywożone do Warszawy na bazarok na Wąwozowej – niestety z pewnych względów zaprzestano je przywozić.

Na koniec coś dla purystów języka polskiego. Jak powinniśmy nazywać



Fot. 8



Fot. 9

mieszkańca i mieszkankę Olsztynka? Ano tak: mieszkaniec to olsztynczanin, a mieszkanka – olsztynczanka (wg Wikipedii).
A&A

Jak poznawałem Ursynów

Działo się to w roku 1979. W tym czasie Ursynów był wielkim placem budowy.

Jako nowo zatrudniony pracownik zostałem zaproszony na imprezę integracyjną do restauracji „Trojka” mieszczącej się w Pałacu Kultury i Nauki (seniorom z Warszawy nie muszą przypominać Trojki ani jej lokalizacji). W trakcie ciekawie zapowiadającej się imprezy i wznoszenia kolejnych toastów w intencji „potrzeby wzmocnienia” (to taka gierkowska nowomowa), spełniłem toast kieliszkiem wódki i

sięgnąłem po szklanczkę z wodą do popicia. W szklance była wódka! Miałem doświadczenie z różnymi wersjami „zakanszania”, wiedziałem więc, czym grozi zapijanie wódki wódką. „Po angielsku” ulotniłem się z towarzystwa i poszedłem na postój taksówek przy „Centralnym” (to najbliższy postój w okolicy restauracji). Pech chciał, że powracała z ferii młodzież szkolna i na postoju TAXI kłębił się tłum rozgrzanych i kłócących się ze sobą rodziców z pociechami (gwoili ścisłości to kłócili się rodzice, a nie

dzieci z rodzicami). Zapowiadało się co najmniej godzinne oczekiwanie na 15 stopniowym mrozie wśród awanturującego się tłumu. Niezbyt ciekawa alternatywa. Podjąłem desperacką decyzję udania się na przystanek nocnego autobusu (bodajże linii 604) jadącego w kierunku Ursynowa. Na przystanku znajdowali się zniechęceni mrozem nieliczni pasażerowie. „Przynajmniej tutaj nie ma tłumów” - pomyślałem. Na szczęście po około 15 minutach oczekiwania nadszedł legendarny już Jelcz „Ogórek” z, o dziwo włączonym

Jak poznawałem Ursynów

ogrzewaniem (kto pamięta tamte prząsne czasy PRL-u, ten wie, skąd to o dziwo). Usiadłem na siedzeniu tuż przy wylocie ciepłego powietrza i ogrzany – przysnąłem. Obudziło mnie szarpanie i nieprzyjemny głos kierowcy autobusu: koniec trasy – wysiadać!

- Czy może mnie pan przechować w autobusie, obiecuję, że nie sprawię kłopotu i wysiadę w powrotnej drodze na właściwym przystanku.

- Wyp... pijaku – zabrzmiała niezbyt uprzejma odpowiedź (w dzisiejszych czasach byłoby to nie do pomyslenia, ale wtedy obowiązywała zasada homo homini lupus est).

- Dobra, ... ci w ... – pomyślałem, ale nie powiedziałem tego głośno. Opuściłem ciepły autobus i wyszedłem na mróz.

- O kurde, gdzie ja jestem?!

Wokół śnieżne zasy, przed autobusem czerniała odśnieżona jezdnia. Zadałem sobie pytanie: zawrócił na pętli, czy stoi tam, skąd przyjechał? Kierując się „dumom osobistom” (to taka dzisiejsza nowomowa), nie chciałem pytać chama o drogę (po wielu latach jestem przekonany, że duma jest pojęciem względnym i nie zawsze się optaca).

- Spokojnie, pomyślałem. W oddali widniały jakieś światła. To widocznie Puławska. Jeśli będę miał światła po lewej stronie, pójdę w kierunku domu (wówczas mieszkalem przy ulicy Puszczyka). Wkrótce miałem przekonać się, na jakie manowce prowadzi logiczne myślenie. Udałem się w uprzednio wytyczonym kierunku i po przejściu kilkuset metrów, odśnieżona droga skończyła się. W takim razie idę w kierunku światła - pomyślałem. Po kilkudziesięciu metrach znalazłem się po pas w śniegu.

- Wracam na jezdnię – pomyślałem. Tylko jak ją odnaleźć w tych zaspach? Zaniepokoiłem się (w obliczu grożącego niebezpieczeństwa nie wpadam w panikę, staram się racjonalnie szukać rozwiązania): mróz, nie wiem, gdzie jestem, nogi jak z ołowiu. Może sobie przysiąść na zaspie? „Ruszaj, inaczej zamrznie, dziś jest sobota, znajdą cię zamrzniętego w poniedziałek”. Na szczęście miałem ciepły kożuch i zimowe buty. Umiarkowany marsz dawał mi minimum komfortu cieplnego. Ale nos i ręce! To wredny cham, ten kierowca – pomyślałem. Nie dam rady wrócić na piechotę do domu, tym bardziej, że nie miałem pojęcia dokąd idę. Kierowany jakimś instynktem odnalazłem pętlę autobusową. Tym razem był to już inny autobus (z pracującym silnikiem). Wyobraziłem sobie, jak sia-

dam w ciepłym autobusie, stęskniłem się za ciepłym wnętrzem. Zapukałem do drzwi. Kierowca, tym razem uprzejmy, otworzył. Wszedłem do autobusu, opowiedziałem o mojej wędrówce i poprosiłem o podwiezienie do przystanku przy ul. Surowieckiego. Pomimo potwornego zmęczenia pilnowałem się, żeby nie przysnąć. Gdy przemarznięty i trzeźwy wróciłem do domu, switało.

Na wiosnę powróciłem do „poznawania Ursynowa”, ale już w dzień i na rowerze. Zlokalizowałem miejsce, w którym zakończył się mój powrót autobusem „z Warszawy” (tak się wtedy mówiło). Była to tymczasowa pętla Ursynów Południowy przy bezimiennej ulicy (obecnie Ciszewskiego). Światła, które widziałem, były światłami zabudowań wsi Wolica, a więc podjąłem decyzję udania się dokładnie w przeciwnym kierunku (na południe, zamiast na północ), odśnieżona droga okazała się drogą dojazdową do budowy późniejszego osiedla Imielin. I mimo że w czasach PRL-u nauka była bezpłatna, za naukę topografii Ursynowa zapłaciłbym najwyższą cenę. Teraz, pomimo że Ursynów (tzw. Wysoki) znacznie się rozbudował, mógłbym ursynowskim „turystą” (to też taka dzisiejsza nowomowa) służyć jako przewodnik. Chociaż... Ale to już wina dwóch pierwszych cyfr w PESEL-u.

ZK



Krótki tekst o „niesamowitościach”

Warto przypomnieć słowa Williama Szekspira: „Są takie rzeczy w niebie i na ziemi, o których się nie śniło naszym filozofom.”

Niedawno znalazłem gazetkę „Życie Seniora” z listopada 2016r. i przeczytałem powtórnie o galerii Bestiarium opisanej przez naszą koleżankę Martę. Pamiętam, że rozmawialiśmy z autorką o dawnych smokach, białych damach i dziwnych wydarzeniach. Nie uważam się za bohatera, ale nigdy nie czułem obawy przed tzw. „duchami”, raczej czułem do nich jakąś życzliwość. Z racji wędkarstwa i turystyki, często wędrowałem nocą po różnych bezludnych miejscach ale nigdy nie doświadczyłem „dziwnego spotkania”.

Swoje dzieciństwo spędziłem w miejscowości Krzelów. Mieszkaliśmy w szkole rolniczej, gdzie mój ojciec był nauczycielem. Szkoła ta, podobnie jak inne, mieściła się w dawnym dworku zabranym po wojnie właścicielom, tzw. obszarnikom. Piękna okolica, dookoła lasy, rzeka Mierzawa i stawy rybne na zagospodarowanych dawniejszych bagnach. Krążyły w tej miejscowości różne przedziwne opowieści o zjawach. Jedną z nich opowiedział stary rolnik z pobliskiej wsi, jakieś 20 lat temu, gdy byliśmy tam na wakacjach. Opowieść nagrali na magnetofon mój brat Jan wraz z Eugeniuszem Brożkiem, znanym malarzem mieszkającym w tamtej okolicy, oczywiście za zgodą rolnika. Mogłem ją powtórnie odsłuchać na starym walkmanie. Przytaczam w skrócie: „1. listopada 1936r. gdy miałem 10 lat poszedłem z ojcem w nocy na dworskie pole aby ukraść trochę słomy na podściółkę dla kur. Dla bezpieczeństwa wzięliśmy psa. Noc była ciemna, więc byliśmy pewni, że dworski dozorca nas nie zauważy. Gdy załadowaliśmy worek i zamierzaliśmy wracać, posłyszałem cichą muzykę i zobaczyłem zbliżającą się dziwną poświatę. Pies zaczął skomleć i ukrył się przy ojca nogach

a ojciec zakrył oczy rękami i schował się za snopek. Ja nie czułem strachu i patrzyłem. Zobaczyłem procesję idących ludzi w dziwnych długich szatach, niosących jakieś emblematy wojskowe, szpice, krzyże i świece. Pobrzękiwały dzwonki. Procesja ta „szła” jakiś metr nad ziemią, minęła nas w odległości kilku metrów i potem zniknęła ponad drzewami dworskiego parku. Wróciliśmy do domu bezpiecznie. Nikomu o tym wydarzeniu nie wspominaliśmy, wiedząc że nikt nie uwierzy. Teraz opowiadam jako stary człowiek bo nie boję się już pośmiewiska”.

Pod wrażeniem tej opowieści namalowałem dawno temu obraz pt: „Procesja”, który załączam.

W czasach dzieciństwa chodziłem też często z kolegami do miejsca przy leśnej drodze gdzie pobierano piach, bo można było tam skakać ze skarpy do wykopanego dołu. Obok tego wykopu, przy drodze, rośnięte drzewo na którym powiesił się parę lat temu samobójca. Chłopi wiedzieli, że trzeba mocno trzymać lejce bo konie się tam płoszyły. Co widziały, albo co czuły?

Teraz jest na tej drodze położony wąski asfalt, konia ciągnącego wóz trudno spotkać. Wiele się zmieniło w tym dziwnym miejscu.

Wiadomo, że ludzka wyobraźnia nie ma granic. Mózg wytwarza różne obrazy i często człowiek widzi to, co chciałby widzieć albo o czym intensywnie myśli. Potwierdzają to badania neurologów, psychiatrów i psycholo-

gów. Ale są też wydarzenia „niesamowite”. Nie myślę o brzęczących kieliszkach albo o pękających lustrach w chwili śmierci bliskiej osoby. Tego rodzaju wydarzenia zdarzają się często, więc nakładają się na siebie. My 60+ mamy już pewien dystans, nie goniemy za sensacją. Więc jeśli ktoś przeżył ciekawe, „niesamowite” wydarzenie, niech nie obawia się kpiny i po dokładnym przeanalizowaniu podzieli się z czytelnikami. Może być ciekawie.

Cieszę się, że prawdziwa nauka zaczęła interesować się i badać dziwne zjawiska. Zdaliśmy sobie sprawę jako ludzie, że nie ogarniamy w całości ota-



czającego nas świata. To dobry znak i sygnał, że nie należy drwić z „duchów” ale lepiej żyć z nimi w przyjaźni. My - 60+ - mamy możliwość, aby wyhamować u wnuków szamańskie zwyczaje przywleczone z innych krajów, jak: dynie, maski itp. a podtrzymywać naszą piękną tradycję odwiedzania z powagą cmentarzy i szczerą tam modlitwę.

Jako, że zbliża się listopad wybrałem ten trochę „niesamowity” temat, równocześnie przypominając o „promocji” 1-8 listopada, o której pisałem równo rok temu.

Marek K.

O psie, który pływał w kajaku

Okolo 2003 roku, w apogeum naszych wyjazdów na spływy kajakowe, dzieci sprawiły nam z nikim niezgodnioną niespodziankę. A było to tak.

Pewnego wiosennego wieczoru, po przyjściu z pracy, zastałem następującą scenkę: rodzina w komplecie, żona, dwóch synów i szczeniak, pętający się po dywanie. Gdy usłyszał mój głos, momentalnie „przymurował” do dywanu.

- Zobacz, powiedziała żona, wskazując na szczeniaka.

- Co to jest?, zapytałem.

- Pies, powiedział Filip, starszy z synów, siłąc się na beztróskę.

- Ja się nie zgadzam, powiedziała żona, ty decyduj.

- A czy zdajecie sobie sprawę z obowiązków i odpowiedzialności za psa, powiedziałem, żywiąc niczym nieuzasadnioną nadzieję, że sobie zdają.

- Jakiej rasy jest ten szczeniak?

- Pitbull red nos.

- Hmm...

- Nie zgadzam się, ale nie mam wyjścia. A poza tym szczeniak zostanie pod warunkiem, że zobowiązacie się do sprzątnięcia po psie, opieki medycznej i pokrywania związanych z tym kosztów i prania dywanu 2 razy w roku. Dzieci, widząc, że stawiam warunki, a

zatem rozumiejąc, że wyraziłem zgodę, oświadczyły radośnie:

- Obiecujemy!

- A jak się będzie nazywał?

- Bójka, odpowiedział Filip.

- No nie, stanowczo zaprotestowała żona, podświadomie nie chcąc prowokować losu.

- To pójdziemy na kompromis, zaproponowałem, nazwiemy ją Bajka.

- Zgoda, niech będzie Bajka.

Po jakimś czasie okazało się, że obietnice obowiązków, jakich podjęły się dzieci, przejęli rodzice i o dziwo, nie wywalili psa na bruk albo oddali do schroniska, jak się czasami zdarza, ale przyjęli i pokochali jak dziecko.

Jako człowiekowi, któremu psy towarzyszyły przez całe życie, od dzieciństwa do wieku dojrzałego, żywiłem nadzieję, że wspólnie sprostamy trudnemu, jak się wówczas wydawało, zadaniu wychowania psa, był to pitbull, pies rasy cieszącej się bardzo złą sławą. Podświadomie czułem potrzebę posiadania i wychowywania zwierzaka, zwłaszcza tak kontrowersyjnej rasy. Na początku XXI wieku panowała teoria, podsycana przez będących świeżo u władzy pravicowców, o psach ras niebezpiecznych. Dopiero kilka lat później zaczął obowiązywać pogląd, że to nie pies jest niebezpieczny, a szczególnie nie rasa, ale,

niestety, jego właściciel. Miało to pewne uzasadnienie: moda na psy tak zwanych ras niebezpiecznych panowała w środowisku żuli, elementów modnych wówczas subkultur, których pomysłem na życie była agresja, niestety przekładająca się na wychowanie i zachowanie psów. Reszty dopełnili dziennikarze w pogoni za tanią sensacją. Pamiętam krzyżące tytuły w tabloidach: Amstaff zagryzł dziecko na śmierć! Znowu ofiary niebezpiecznych psów! Nawet urzędnicy resortu spraw wewnętrznych wykazali się debilną gorliwością, „smażąc” rozporządzenie o rasach niebezpiecznych. Jak każdy głupi przepis prawny, pozostał on martwy i skończył śmiercią naturalną. Praktyka dowiodła, że nie należy szukać przyczyn w rasach niebezpiecznych, ale we właściwym i mądrym postępowaniu z drapieżnikami, jakimi naturalnie są psy. Dzięki Filipowi, który podjął się obowiązków szkolenia, pies odbył niezbędną kindersztubę, a po stwierdzeniu, że nadaje się na psa-towarzysza i nie jest niebezpieczny dla otoczenia, awansował towarzysko jako pies – przyjaciel człowieka.

Przy okazji zapytam: Jak poznać, że pies jest przyjacielem człowieka? Zamknąć żonę i psa w bagażniku i po godzinie wypuścić. Zobaczysz, kto się będzie cieszył! *cdn.* Zbyszek K

Emerytura to nie meta

Mój pomysł na bieganie miał mnie podbudować psychicznie. Dopiero na drugim miejscu postawiłem na podbudowę fizyczną.

Zbliżała się emerytura, musiałem „coś” wymyślić. Bo emerytura w życiu prawdziwego mężczyzny to jest coś okropnego. Kobiety są bardziej domowe, im łatwiej to przychodzi. Człowiek, który przez np. 40 lat pracuje na równomiernych obrotach (język techniczny), naraz zostaje w domu. Godzina 8 rano i co, i nic – a ty jesteś w pełni sił. Dyrektor nie czeka na ciebie, „wyrzucił

cię” (to przerośnia). Oczywiście, podał ci rękę, podziękował, obdarował prezentami (Ikar itp.), urządził przyjęcie, ale jesteś za burtą. Uwierzcie mi, po 40 latach (ta sama firma) praca staje się drugim domem. Mam kolegów, którzy po przejściu na emeryturę (65 lat) bardzo „zachwiali” się psychicznie. Żeby zagłuszyć te emocje (uratować się), wymyśliłem bieganie.

Była to jedna z lepszych decyzji w moim życiu. Znowu sfera psychiki, poznałem tam bardzo dużo cudownych ludzi. My, biegacze, nie kopiemy dołków

pod sobą. My rywalizujemy, ale jak ktoś upadnie, zatrzymujemy się, podnosimy go; w życiu nie zawsze tak jest. Każdy bieg (znawcy to wiedzą) rozgrywa się w głowie. To głowa, nie nogi, przecięcia wszystkie przeszkody i ja to lubię. Czekam na zawody, szukam ich w internecie. Np. bardzo fajne są minuty przedstartowe, kiedy stoimy w grupie, pełni emocji, pocieszamy się, poklepujemy, żartujemy – lubię to. Walka na trasie, no to jest fantastyczne, to cały poemat. Tu cię boli, tam cię boli, pokonujesz to, biegniesz dalej i meta. No i tu ze szczęścia, że wszystko pokonałeś, że dałeś radę, możesz przytulić cały świat. Tyle psychika.

Przejdę do fizyki. Mam wiele, jak ja to mówię (technicznie), usterek zdrowotnych. Biegając, wyciszam je, oddalam, a nawet niektóre likwiduję. Nasz organizm bardzo potrzebuje ruchu, a my siedzimy przy biurkach. Poprawiam wszystkie nasze podstawowe układy.

- 1= Układ krążenia krwi: przeczyszczam żyły, zmniejszam cholesterol.
- 2= Układ oddechowy: zwiększam pojemność płuc, dotleniam mózg.
- 3= Układ trawienny: pomagam mu bardzo.
- 4= Układ moczowy: każdy urolog poleca ruch.
- 5= Mięśnie nóg: wzmacniam.
- 6= Kości: „ubijam tkankę”, nie będę miał osteoporozy.
- 7= Cukrzyca typu 2: to też metoda walki z nią.



Clement Tissot (lekarz – pionier fizjoterapii) pisze: „ruchem można zastąpić niemal każdy lek, ale ruchu nie można zastąpić żadnym lekiem”. Christopher McDougall w książce „Urodzeni Biegacze” pisze: „nie dlatego przestajemy biegać, bo się starzejemy, lecz starzejemy się, bo przestajemy biegać”. O zaletach ruchu i bieganiu jako najprostszej formy ruchu napisano wiele

i to jest prawda, mój przykład to potwierdza. Ciągłe czuję się młodo, ciągle jestem „młody”, ciągle wyglądam młodo. Gorąco polecam jakąś formę ruchu, może nie tak „ekstremalną”, jaką ja stosuję. Ale np. na osiedlach pojawiły się siłownie na powietrzu – korzystajmy z nich.

Fachowcy mówią, że w jesieni życia bardzo ważna jest też aktywność umysłowa. Ja robię to w ten sposób, że pracuję dla innych. Mocno udzielałem się w 4 stowarzyszeniach medycznych Gladiator (prostata), Tinnitus (szumy), Diabetyk i Pacjent Polski. Troszkę pracuję w mojej firmie (Instytut Lotnictwa) – uczę młodych, po prostu czuję się potrzebny. Mili czytelnicy gazetki „Życie Seniora” – nie siedzcie w domach, to jest droga donikąd. Eugeniusz Moszkowicz (Iryda) - 75 lat

Paprykowe zdrowie

Zbliża się koniec lata. W sklepach i na straganach mamy duży wybór świeżych owoców i warzyw, które dostarczają naszemu organizmowi wszystkiego, co najlepsze. Dziś zajmujemy się jednym z najcenniejszych warzyw. Jest nim papryka.

Już Aztekowie przed 6 tysiącami lat mówili, że sprzyja długowieczności, siłom witalnym i ładnej cerze. Ojczyzną papryki jest Ameryka Południowa i kraje Azji południowej. Do Europy została sprowadzona za czasów drugiej wyprawy Kolumba do Ameryki. Obecnie jest znana i doceniana niemalże na całym świecie.

Mamy wiele odmian papryki – od słodkiej i soczystej, po bardzo ostrą. Przybiera różne kształty i kolory (czzerwona, żółta, pomarańczowa, czekoladowa, liliowa, kremowa, fioletowa i zielona). Można ją jeść na surowo, piec, gotować i smażyć. Nadaje się do sałatek, sosów, zup, gulaszu.

Papryka to skarbnica witamin. Jest źródłem witamin z grupy B (1, 2, 3, 6), witamin A, E, K, kwasu foliowego, a przede wszystkim witaminy C (zawiera jej pięciokrotnie więcej niż owoce cytrusowe). Ciekawostką jest, że witamina C, będąca w papryce, nie ulega zniszczeniu w trakcie przetwarzania,

w przeciwieństwie do innych warzyw i owoców. Zawiera także minerały: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód, cynk oraz dużą ilość błonnika. Do właściwości odżywczych papryki należy zaliczyć działanie wzmacniające odporność, poprawiające kondycję naczyń krwionośnych, hamujące procesy starzenia się komórek, osłabiające działanie złego cholesterolu. Sproszkowana papryka poprawia trawienie i



pobudza apetyt. W medycynie ludowej jest podawana przy bólach głowy. Zawarta w ostrej papryce kapsaicyna nadaje jej ostry, piekący smak i działa rozgrzewająco i przeciwbólowo. Oczyszcza drogi oddechowe, łagodzi objawy przeziębienia. Działa też moczopędnie i odwadniająco, przez co obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza obrzęki oraz chroni przed zwapnieniem naczyń krwionośnych. Jednak nie należy jeść ostrej papryki w nadmiarze, ponieważ podrażnia przewód pokarmowy. Z ostrych odmian papryki, zawierających kapsaicynę, wytwarza się maści i plastry rozgrzewające, stosowane w bólach gośćcowych, zapaleniach korzonków nerwowych i nerwobólach. Produkowane są również leki doustne przy przewlekłych chorobach przewodu pokarmowego, zaparciach i wzdęciach.

W zależności od jej koloru papryka ma w składzie przewagę pewnych składników. Tak więc, czerwona troszczy się o wzrok i skórę, albowiem ma najwięcej witaminy C oraz beta-karoten i rutynę. W zielonej zaś jest najwięcej kwasu foliowego, biorącego udział w tworzeniu czerwonych krwinek krwi i pozytywnie wpływa na nasz nastrój, albowiem działa na układ nerwowy. Natomiast witamina E po-



zwala na zachowanie dłużej młodości i seksapilu. Żółta papryka zaś jest bogatym źródłem luteiny i zeaksantyny (przeciwutleniaczy), niszczących wolne rodniki w siatkówce oka i witaminy E, która zapewnia nam dobre widzenie. Korzystajmy zatem z dobrodziejstw tego warzywa, które wzmocni naszą odporność, zapobiegnie miażdżycy oraz ułatwi spalanie tłuszczu. Pół średniej papryki (około 10 dag) dostarcza dziennej dawki beta-karotenu, a 2 strąki pokrywają dobowe zapotrzebowanie na witaminę E. Jak więc sami widzimy, drodzy Seniorzy, jest to warzywo wyjątkowe, którego nie może zabraknąć w naszym jadłospisie. Gorąco polecam spożywanie jej codziennie. Jest znakomita pod wieloma postaciami. Na surowo, pieczona, duszona, jako składnik leczy, nadziewana mięsem – możliwości jest wiele. Zachęcam do eksperymentów kulinarnych i życzę zdrowia.

/W.K./



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:
- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem 791 173 010 w poniedziałki w godzinach 9-15.



Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl
Redakcja: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Z-ca red. naczelnego - Krystyna Pokulniewicz-Szmańda, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Grażyna Gradkowska, Wanda Krawczyk, Marta Pędzieszcak, Halina Siwińska, Marek Kaleński, Zbyszek Kubik, Bogusław Lasocki, Eugeniusz Moszkowicz, Wojciech A. Zieliński.
Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.
CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora

Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.