



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 3 (6) kwiecień 2014

Opowieści Lasu Kabackiego

Lista przebojów biegacza

Pierwszy dzień wiosny (dla jednych to był czwartek dwudziestego, dla drugich piątek dwudziestego pierwszego) niczym szczególnym mnie nie przywitał na spacerze w moim ulubionym lesie. Mizerne słońce i wszechobecna szarość listwia na ziemi nie były inspiracją dla zmysłów.

W moim ogródku przydomowym wiosnę było widać już od kilku dni, bzy puściły już z pąków listki, szafirki malowały zieleniejącą się wyraźnie trawę. Pączki na krzaczkach i drzewkach były gotowe wybuchnąć energią. Widać las

ma swój mikroklimat i tym prawem, mimo łagodnej zimy, kieruje się jego biocenoza. Żadne pełzające ani żadne rosnące nie poddają się wcześniejszym promykom słońca, tak jak te na wolnej przestrzeni, bez cienia olbrzymich drzew, cienia, który w lesie skutecznie obniża temperaturę i tym samym opóźnia, albo samo reguluje nadejście wiosny, więc jej przejawy zobaczymy we właściwym czasie. Lepiej później niż narazić biosystem na przemarznąć. Las jest mądry, ot co!

W pierwszy wiosenny weekend, zwłaszcza w niemal upalną sobotę, las

ściągnął niezliczone rzesze miłośników spacerów po jeszcze nie-wiosennym lesie. Dorosli, dzieci, wózki, hulajnogi, rowerki i pieski, na nogach i na kółkach, kto zdrow ściągnął do lasu, aż trudno było się poruszać i lepszym był spacer obrzeżami niż duktami i ścieżkami, wśród zgiełku i krzyku, i płaczu milusińskich, bo przecież zdarte kolanko, albo ktoś kogoś na rowerku potracił, albo... Generalnie rzecz biorąc bardzo współczuję biegaczom i rowerzystom, którzy zawłaszczyli sobie las dla swoich przyjemności, bo w ten weekend mogli

ciąg dalszy na str. 2



*Szczęśliwych
i pogodnych
Świąt Wielkanocnych
życzy redakcja*

Lista przebojów biegacza

sobie tylko zacisnąć zęby i dzielić się przestrzenią z innymi, bo gwar im w większości nie przeszkadzał, bowiem niejeden biegacz od tego gwaru odcina się wkładając do uszu nowoczesne słuchawki i słuchając głośno swoich ulubionych melodii. Wiem że głośno, bo ja zwykle słyszę, czego oni słuchają kiedy się mijamy.

Oczywiście nie chcę i nie należy uogólniać, nie wszyscy biegacze i nie wszyscy rowerzyści zawłaszczają przestrzeń piechurom, ale dzwonka rowerowego nie usłyszysz, grupa biegaczy cię raczej stratuje niż zostawi ci z szerokości alejki kawałek dla siebie, taki specyficzny sposób uprawiania zdrowego stylu życia, charakterystyczny dla wcale niemałej grupy neofitów sportu a raczej rekreacji. (w tym miejscu napisałem kilka zdań o tej grupie użytkowników leśnej przestrzeni, ale powstrzymałem się z ich publikacją).

Wracając do słuchawek na uszach biegaczy i rowerzystów w lesie. Ten zwyczaj wywołuje u mnie zdumienie, bowiem odcinać się od naturalnych i pięknych dźwięków lasu, to jak odbierać sobie przyjemność, na przykład, przez oglądanie filmu z zamkniętymi oczami. Podobno biegacze mają swoje powody, żeby się odcinać od świata dźwięków naturalnych, mają swoje ulubione utwory, które potrafią zmusić organizm do większego wysiłku,



niczym doping napędzający rytm serca do tempa i rytmu w utworze. Może i tak jest, może niektórym bez tego specyficznego dopingu bieganie nie idzie, ale ja myślę, że jest to typowe odcinanie się od kontaktu z drugim człowiekiem, tak jak w środkach komunikacji można zaobserwować – stoi człowiek a wkoło niego kilka głów ze słuchawkami, a z każdej inny utwór słycha i to dopiero jest kociokwik bolesny.

Ten zanik kontaktów międzyludzkich - to jest zresztą temat na osobny tekst - rozrasta się do każdej przestrzeni naszego życia za pomocą nowoczesnych technologii typu smartfon czy tablet, często mamy znajomych nie po

imieniu, lecz po tak zwanych nickach (ang.nickname - przezwisko) czyli nazwach kont użytkowych w świecie wirtualnym.

No, ale wracajmy do listy przebojów dla biegaczy. Taka lista naprawdę istnieje, chociażby w trzecim programie polskiego radia, które zresztą bardzo intensywnie propaguje bieganie rekreacyjne i długodystansowe, korzystając z pomocy fachowców- biegaczy, czego pozytywne skutki są na pewno widoczne gołym okiem w parkach, lasach i miejskich chodnikach w całej Polsce. Bardzo mi się ta forma aktywności podoba, sam staram się często fajnie zmęczyć, jednakże nie rozumiem tych słuchawek w uszach...zastanawiam się, czego słuchają ci biegacze słuchawkowi w swoich domach? Może kupują w sklepach typu „natura” nagrania dźwięków przyrody - szumu fal, śpiewu ptaków - żeby się wyciszyć i zrelaksować.

No cóż, każdy ma swoje sposoby na relaks, dla mnie właśnie słuchanie odgłosów natury w warunkach naturalnych jest najlepszą formą relaksu. Nie wyobrażam sobie żebym w lesie nie posłuchał dziecięcia, nie słyszał szelestu liści pod stopami i wiatru w koronach drzew. Przed chwilą odpowiedziano mi, że słuchawki zagłuszają biegnącemu odgłos własnego sapania, ale to był tylko żart. Ważne jest żeby biegać...

/joi



Jagiełło w Busku Zdroju

czyli refleksje kuracjusza

Busko – Zdrój to jedno z bardziej znanych w Polsce uzdrowisk słynące z wód siarczkowych i borowin, w których kąpiele przynoszą zbolęłym stawom i mięśniom znaczącą i długotrwałą ulgę a także oczyszczają i wygładzają skórę. Niektórzy twierdzą, że odmładzają i przysparzają wigoru. W Busku funkcjonuje kilkanaście sanatoriów, w których jednocześnie przebywa kilka tysięcy kuracjuszy. Na początku marca byłem jednym z nich, był to mój ósmy pobyt w tym miejscu i po raz ósmy pełnopłatny. Jak sobie załatwić skierowanie z NFZ? Może ktoś wie jak to się robi?

Żeby uzdrowisko mogło funkcjonować normalnie muszą spełnione być odpowiednie kryteria typu infrastruktura, naturalne walory lecznicze, odpowiednia kadra lekarsko-rehabilitacyjna itp. itd. Jako doświadczony bywalec turnusów odnoszę jednak wrażenie, że niekiedy tak zwane całe zaplecze lecznicze jest tak oczywiste dla większości kuracjuszy, że nawet o tym nie wspominają w rozmowach przy posiłku, czy gdziekolwiek zresztą, natomiast głównym tematem wymiany poglądów jest to, co kojarzy się z rozrywką w czasie wolnym. Tu trzeba dodać, iż u niektórych kuracjuszek, zwłaszcza, umiejętność powiększania puli czasu wolnego doszła do perfekcji. Polega ona na notorycznym łamaniu zasady wyznaczonej godziny zabiegu, które jak wiadomo ustalane są przez dział planowania zabiegów, który z kolei kieruje się swoimi zasadami rozsądnego i sprawiedliwego rozłożenia dziennej kuracji dla każdego, w godzinach funkcjonowania Zakładu Przyrodoleczniczego, czyli między 7.00 a 15.00. No cóż, wśród kuracjuszy są jednak tacy, którzy uzurpują sobie prawo do nieprzestrzegania tej zasady i robią wszystko, żeby już przed południem mieć upragniony czas wolny. Jak to się mówi – usiłują za wszelką cenę „wkręcić się” w nie swoim



czasie, czym robią olbrzymie zamieszanie wśród personelu i pacjentów, robi się jak na bazarze, siła głosu jest argumentem a nie porządek i spokój. I tu właśnie kwestia wspomnianej wcześniej rozrywki zaczyna dominować. Bo, po co komu tyle czasu wolnego, kiedy zajęć domowych, takich jak gotowanie czy pranie, robić nie trzeba? Po co ja w ogóle o tym mówię, teraz jest mi to obojętne, ale tam wtedy mnie wkurzało, nie takie refleksje chciałem snuć. Otóż, jedni a właściwie jedne (och te kobiety!) w czasie wolnym myślą o tym, gdzie jest najlepszy dancing, w co się ubrać, żeby zrobić jak najlepsze wrażenie na tych nielicznych panach, choćby cherlawych, i żeby nie ziściły się słowa piosenki: „turnus mija a ja niczyja”. Bo i to trzeba wiedzieć, że uzdrowisko to przede wszystkim te „Relaxy”, te „Victorie”, „Zdrojowe” i wiele innych, w których od 19-ej do 22-ej trwa targowisko próżności wydekoltowanych pań i panów niekoniecznie pod krawatem, za to na pewno po kilku głębszych, pełnych nadziei na upojną noc z nieznaną, bo melodie takie tkliwe grają, że aż serca mięknią, wzrasta tęsknota za minioną młodością a tu nogi nosić nie chcą, przydałaby się laska do podpórki,

i żeby żona się nie dowiedziała, że parzę na inne i gotów jestem zdradzić, ale przecież nie zdradzę, bo bądźmy szczerzy, nie dam rady...tylko w myślach... pozostaje wsłuchać się w dancingowy przebój: „...czy tędy nie jechała, karetka moja mała, moja tęsknota, karetka złota...mijają już jesienie, nie spełnia się marzenie, bo na tym świecie, o złotej karecie, nie słyszał nikt...”. Znowu rano będzie bolała głowa, a panie będą kpiły z (nie)umiejętności tanecznych i portfel jakby schudł. Co ja powiem żonie? A, że byłem na wycieczce w Częstochowie, droga była. To było jedno z obliczy turnusu rehabilitacyjnego, są też inne oblicza tego samego pobytu.

Park Zdrojowy to miejsce gdzie można się lansować w czasie wolnym od zabiegów a jeszcze przed dancingiem. Jednakże nie wszyscy kuracjusze na deptaku chodzą z takim zamiarem. Na deptaku można spotkać osobliwe osoby. Mnie przytrafiła się znajomość z Jagiełłą. Nie z Władysławem samym, ale z Józefem, który, jak mnie zapewniał jest w 11. pokoleniu potomkiem Władysława króla Polski, na co ma właściwe papiery. Pochodzi z Kamienicy koło Szczawy, jest miłośnikiem

ciąg dalszy na str. 4

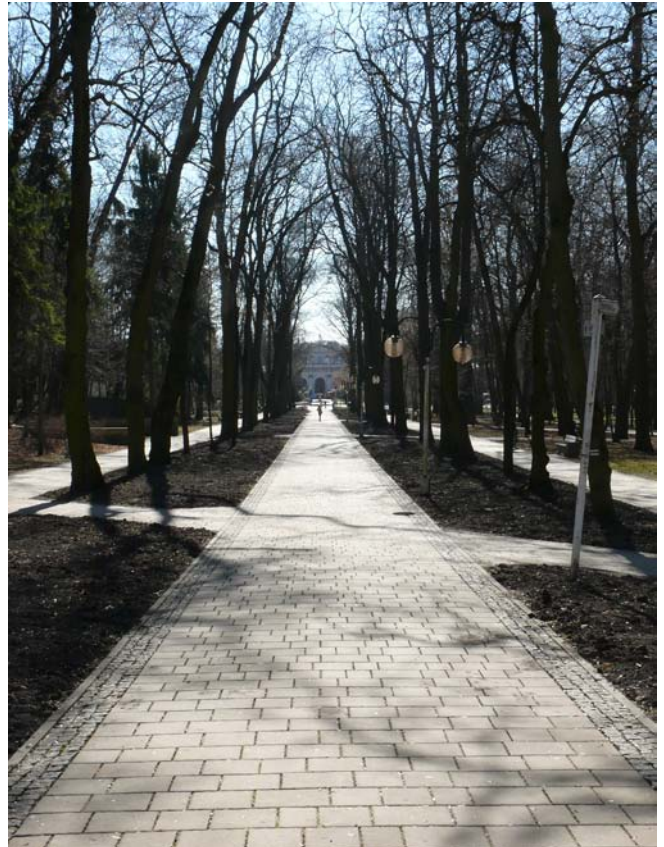
wszystkich zwierząt, w szczególności zaś ptaków. I właśnie obserwując kosa, który coś dziobał pod krzaczkiem, ja z jednej strony a pan Józef z drugiej, nasze drogi się zeszyły. Jak mi powiedział lubi naturę, bo matka urodziła go w lesie w czasie okupacji. Mimo bólów porodowych nie mogła wrócić do chałupy we wsi, gdyż akurat wtedy pojawił się w niej oddział esesmanów i strach był silniejszy niż bóle. Tak to potomek króla urodził się na gołej ziemi, którą do dziś bardzo kocha i na łatwiejszy chleb nigdy nie wyjechał, chociaż mógł. Mimo że tak bardzo kocha tę ziemię, to nie może od niej zaznać wdzięczności. Chciał niedaleko od rodzinnej wsi, koło Starego Sącza gdzie dawno kupił ładny kawałek, zbudować dom, ale okazało się, że na tej jego ziemi odkryto cmentarz ludności sądeckiej – ofiar pomoru z początku XIX wieku. Pechowy gość. Natura jest jego siostrą, tak więc o naturze, o jej płodach zwłaszcza, wie bardzo wiele: który miód na co jest dobry, zioła bez tajemnic, prognozuje pogodę, nazywa wszystkie drzewa i krzewy, zwierzęta i ich naturę zna. Ciekawy gość.

W każdym uzdrowisku kwitnie życie kulturalne, od razu powiem, że na poziomie uzdrowiskowym, ale i tak cieszy się dużym powodzeniem, mimo że za wstęp zwykle się płaci.



Taki koncert operetkowy to jakieś 30-40 złotych za bilet. Darmowe są tylko prelekcje specjalistów, bo to funduje zarząd uzdrowiska. Wśród programów oferowanych kuracjom królują niezniszczalne romanse i piosenki rosyjskie, coś z repertuaru Szczepcia i Tońcia, arie operetkowe i operowe, i jakżeby inaczej, piosenki Anny German. A wszystko to w bardzo przeciętnych wykonaniach, bywa że uszywdną, no w NOK by to nie przeszło nigdy. Lepiej jest iść na prelekcję, choćby na spotkanie z księdzem pszczelarzem, który o apiterapii mówi cierpliwie i ze znanstwem, wyraźnie chce pomóc ludziom.

Park Zdrojowy w Busku jest stary jak główne sanatorium „Marconi”, stary drzewostan do niedawna był siedzibą tysięcy ptaków, był, bowiem pojawił się w parku sokolnik, którego wytresowany sokół przegonił stada gawronów do pobliskiego lasu. I narreszcie można usiąść na ławce bez obawy, że coś z góry kapnie na kołnierz albo na karty książki, którą właśnie czytasz. Park i najstarsze sanatorium w stylu klasycystycznym to dzieło polskiego architekta pochodzenia włoskiego Henryka Marconiego, który nie mógł nie zaplanować posadzenia moich ulubionych drzew, którymi są platany, a jest ich w parku kilkanaście, całkiem dobrze znoszą nasz chłodny raczej klimat. Lubię ich gładką korę jak papirus. Do



ogólnego stylu zespołu parkowego nie bardzo się wpisuje kapliczka św. Anny postawiona w 1884 roku, która właśnie przechodzi gruntowny remont, gdyż zaczęła się rozjeżdżać, pojawiły się pęknięcia i szczeliny, trzeba wszystkie ściany zespolić i podeprzeć, co w dzisiejszych czasach nie jest trudne, choć kosztowne, ale to typowe dla kielecczyzny: dużo kamienia na budulec, mało spoiwa pomiędzy nimi. Tym nie mniej kapliczka spełnia swoje funkcje podstawowe, jest kościołem dla kuracjuszy, w czasie mszy trudno o miejsce nawet stojące, dlatego dostawiono do wejścia namiot z ławkami, ale pan Józef Jagiełło mówi, że jak idzie do kościoła to zawsze do wnętrza, nigdy na zewnątrz, bo tylko w środku czuje ducha.

I tyle moich refleksji po pobyciu na kuracji, o samej kuracji, czyli zabiegach i wykonujących je specjalistach refleksji nie snułem, bo wiadomo, że tamtejsi fachowcy wsparci darami natury słygną z tego, że potrafią korzystnie wpłynąć na nasz organizm, wyleczyć lub przynieść wyraźną ulgę w schorzeniach. Polecam.

/jo/

Lata dwudzieste, lata trzydzieste

(ciąg dalszy)

W poprzednim wspomnieniu pisałam o artystach związanych przede wszystkim z najbardziej chyba znanym kabaretem przedwojennej Polski, czyli „Qui pro quo”.

Nie mniejszą popularnością w Warszawie cieszyły się też gwiazdy kabaretu „Morskie Oko” – trzy siostry Halamy: Loda, Zizi i Punia. Loda Halama była tancerką, która w latach trzydziestych rozkochwała w sobie widownię nie tylko Warszawy, ale też Paryża, Nowego Jorku czy Tokio. Nazywano ją „polską Josephine Baker”.

Wielkimi gwiazdami teatrzyków małych form i ulubieńcami publiczności warszawskiej byli: Konrad Tom, Kazimierz Krukowski, Ludwik Lowiński, Adolf Dymśa, Eugeniusz Bodo i Ludwik Sempoliński. Tom, Krukowski i Lowiński reprezentowali specyficzny, charakterystyczny dla lat międzywojennych, gatunek humoru kabaretowego, zwanego „szmoncesem”. Wywodził się on z kabaretów wiedeńskich i w zależności od rangi autora i wykonawcy albo był znakomitą, pełną dowcipu satyrą, albo wręcz tragiczną szmirą.

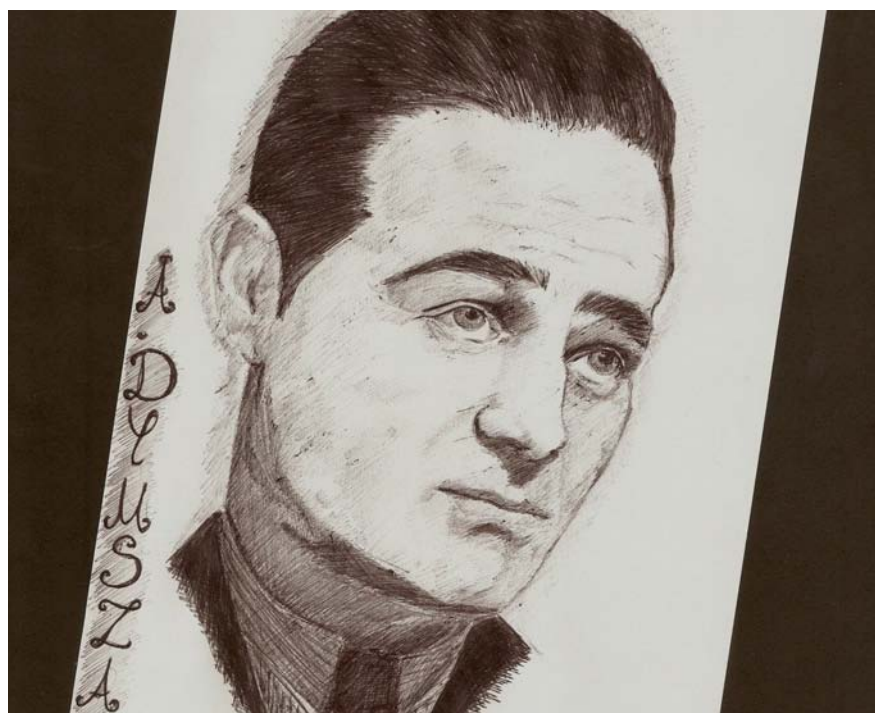
„Szmonces” Tuwima lub Hemara w wykonaniu Lowińskiego, Toma i Krukowskiego to nie złośliwe wyśmiewanie się z „Żydków”, ale satyra na snobujący się odłam ówczesnego żydowskiego, z jego „parle-vous-francais”, językowym puryzmem i innymi śmiesznościami i przywarami. Z tych „szmoncesów” śmiali się serdecznie wszyscy bez względu na przynależność społeczną i rasową. „Szmonces” przestał bawić i zaczął zanikać w okresie rozprzestrzeniania się hitleryzmu.

Krukowski stworzył kapitalną postać Lopka, śmiesznego typka w przykrótkim paletku i meloniku na głowie, śpiewającego o swoich tysięcznych kłopotach. Imię bohatera jego piosenek stało się tak popularne,



że zaczęło być stosowane wymiennie z jego nazwiskiem. W 1935 roku Krukowski użył go, jako nazwy kabaretu, którego został kierownikiem – „The Lopek”.

Komikiem, którego podziwiała nie tylko Warszawa, ale cała Polska, był Adolf Dymśa, popularnie zwany Dodkiem. Reprezentował on specyficzny humor, a postać Teofila, „inteligentnego ćwierćinteligenta” – jak określił go Krukowski – szczerze bawiła. Zdolności imitatorskie tego świetnego aktora komediowego były powszechnie znane. Potrafił naśladować głos każdej chyba osoby. Wprowadzał tym do zespołu dużo zabawnego zamieszania. Zdarzało się na przykład, że na próbie zza kulis dochodził głos dyrektora „Qui pro quo” – Boczkowskiego. Wydawał on jakieś dyspozycje, zmieniając dotychczasowy plan próby. Gdy wszyscy się do nich dostosowali, okazywało się wtedy, że Boczkowski nie miał z tym nic wspólnego. To tylko Dymśa do



Lata dwudzieste, lata trzydzieste



złudzenia upodobił swój głos do głosu dyrektora.

Do grona sław kabaretowych należał również Eugeniusz Bodo, ściślej związany z kabaretami typu rewiowego niż artystyczno-literackiego, jakim było, przynajmniej w najświetniejszym okresie swego istnienia, „Qui pro quo”. „Morskie Oko” często było nazywane „warszawskim Casino de Paris”. Ty-



tuły rewii zazwyczaj zawierały nazwę stolicy, np. „Dla ciebie Warszawo” czy „Klejnoty Warszawy”. Historię teatryku zamknęła „Rewia Warszawy”, która odbyła się w czerwcu 1933 roku. W latach trzydziestych przestała być popularna rewia w stylu paryskim, którą zaczęła zastępować komedia muzyczna.

Helena Laskowska

Wycieczka autokarowa

Pułtusk-Opinogóra-Ciechanów

Na majowa wycieczkę (7 maja, środa) są jeszcze wolne miejsca. Przypominam, że wycieczka jest przeznaczona dla mieszkańców – seniorów z „Wyżyn”, w pierwszej kolejności dla członków Klubu Seniora „Wrzos”, jest bezpłatna, poza ubezpieczeniem i biletami wstępu.

Dla lepszego odbioru wrażeń poniżej przytaczamy garść informacji o planowanej trasie zwiedzania, których autorem jest nasz kolega Andrzej Sikorski, turysta, piechur jakich mało.

Warto wiedzieć, że:

PUŁTUSK – Wenecja Mazowsza, miasto odległe od Warszawy o 60 km, jest jednym z najstarszych miast mazowieckich, posadowione na brzegu rzeki Narwi, w otulinie Puszczy Białej. Pomimo wielu pożarów, jakie nawiedziły miasto, zachowały się bardzo piękne zabytkowe budowle. Na uwagę zasługuje późnośredniowieczny, najdłuższy w Europie, czterystumetrowej długości rynek i znajdujące się przy nim kamienice z XIX wieku. W jednej z nich przebywał Jej Cesarska Wysokość Napoleon I a w drugiej mieszkał poeta i prozaik Wiktor Gomulicki, autor „Wspomnień niebieskiego mundurka”. Trzeba też zajrzeć do kolegiaty zbudowanej w 1449 roku w stylu gotyckim, a po przebudowaniu w stylu renesansowym. W kolegiacie znajdują się freski renesansowe, które zajmują największą powierzchnię wśród fresków Europy Środkowej. Dalszy etap zwiedzania to Zamek Biskupów Polskich z XV wieku. Obecnie w zamku mieści się Dom Polonii będący centrum konferencyjnym, hotelowym i gastronomicznym. Zobaczyć też trzeba kościół św. Józefa w stylu barokowym, z pięknym wyposażeniem z ciemnego dębu, wzniesiony w latach 1714 – 1777.

W 1994 roku powstała w Pułtusku Wyższa Szkoła Humanistyczna, od 2001 roku posiada uprawnienia do nadawania tytułu naukowego doktora.

OPINIGÓRA – pierwotnie własność Książąt Mazowieckich a od XVII

wieku rodziny Krasińskich. Na uwagę zasługuje zamek neogotycki z 1. poł. XIX wieku, obecnie Muzeum Romantyzmu. W późno-klasycystycznym kościele (1874-85) znajduje się grobowiec Marii Krasińskiej dłuta Pampolioniego (sic!-jo), a w podziemiach grób wybitnego wieszczka, autora „Nieboskiej komedii” Zygmunta Krasińskiego.

CIECHANÓW – prawa miejskie posiada od XIV wieku. Główna atrakcja turystyczna Ciechanowa to ruiny



zamku Książąt Mazowieckich, zbudowanego przez ks. Janusza w XIV wieku. Na terenie zamku Henryk Sienkiewicz umiejscowił w powieści „Krzyżacy” scenę pojedynku Zbyszka z Bogdańca z Rottgierem. Ważnym zabytkiem jest kościół parafialny z 2. poł. XIV wieku, fundowany przez ks. Ziemowita III Starszego, w stylu gotyku mazowieckiego. Obok kościoła znajduje się grodzisko zwane „Farskie”. Ratusz w Ciechanowie pobudowany jest w stylu neogotyckim (XIXw.). Według projektu Henryka Marconiego z XIX wieku powstał pałac, w którym znajduje się obecnie Muzeum Szlachty Mazowieckiej.

Życzymy udanej wycieczki przy pięknej majowej pogodzie, chociaż wycieczka będzie w okolicach Zimnych Ogrodników.

Kuchnia wspomnień

Dawno, dawno temu, przy ulicy Elektoralnej 13 mieściła się redakcja ekskluzywnego – jak na owe czasy- miesięcznika „Magazyn Rodzinny”. W jednym z jego działów był kącik z przepisami kulinarnymi czytelników, których smaki sprawdzałam na własnej rodzinie, a teraz niektórymi z nich chcę podzielić się z Państwem.

1. Placki ziemniaczane

1 kg obranych, surowych ziemniaków, startych na tarce na dużych oczkach; 2-3 jajka; duża łyżka mąki kukurydzianej; łyżka mąki pszennej; 1 utarta cebula średniej wielkości; duży ząbek czosnku; sól, pieprz, ½ łyżeczki mielonego imbiru lub utartego świeżego, szczypta kurkumy do smaku.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i smażyć na gorącym oleju. Nie odlewać wody z ziemniaków.

2. Klopsiki

25 dag mięsa wołowego; 15 dag wędzonego boczku; 2 ugotowane duże ziemniaki. To zemleć i dodać: garść

sparzonych, posiekanych migdałów i rodzynek, 2 namoczone i dobrze odciśnięte bułki, 2 surowe żółtka i pianę z białek. Doprawić do smaku solą, pieprzem, szczyptą gałki muszkatołowej i kieliszkiem koniaku (brandy). Wymieszać delikatnie. Włożyć do dobrze wysmarowanej masłem i posypanej tartą bułką foremki. Piec ok. 40 minut. Podawać na ciepło lub zimno.

3. Krokiety orzechowe

3 duże ugotowane ziemniaki utłuc na miazgę. Dodać 1 jajko, czubatą łyżkę bułki tartej i posiekanej natki pietruszki oraz 10 dag zmielonych włoskich orzechów. Posolić. Formować małe krokietki, obtoczyć w jajku i bułce tartej. Smażyć na maśle.

4. Zupa chlebowa z orzechami laskowymi

Ugotować wywar z kości i włoszczyzny, precedzić. Kilka kromek pszennego chleba pokroić w kostkę i przesmażyć na maśle na złoty kolor. 10 dag chudej szynki drobno pokroić (można też lekko przesmażyć) i wraz z mielonymi

lub posiekanymi orzechami wrzucić do wywaru. Gotować 10 minut. Dodać przyrumienione kostki chlebowe.

5. Szybka przekąska z resztek

Resztki żółtego sera (mogą być różne gatunki) pokroić w kostkę i wrzucić na rozpuszczone masło. Dodać 2-3 łyżki mleka i małą łyżkę musztardy. Mieszać, aż ser rozpuści się. W międzyczasie przyrumienić czerstwe kromki dowolnego pieczywa białego i połączyć je roztopioną masą serową.

Smacznego!

Zofia Jędrzejowska-Waszczuk

Redakcja bardzo prosi o podzielenie się z Czytelnikami swoimi oryginalnymi przepisami na smakowite dania, zupy, przekąski, sałatki, ciasta, desery etc. Przepisy mogą do nas trafić napisane ręcznie, jednak, jeśli nie stanowiłoby to problemu, to proszę o przesłanie ich na adres email lub dostarczenie na dysku przenośnym – zawsze to jakieś ułatwienie dla redaktora.

/jo/



Księga humoru

Grabarz wraca zmęczony do domu.

- Gdzie byłeś? – pyta żona.
- Na pogrzebie znanego aktora.
- A dlaczego wracasz tak późno?
- Od publiczności dostał tyle braw, że na bis musiałem go siedem razy zakopywać i odkopywać...

Przychodzi zgorzkniały pacjent do lekarza:

- Co panu dolega?
- Po prostu żyć się odechciewa, doktorze. Cierpię na woreczek żółciowy, nerki, wątrobę, żołądek. Nawet panienki – pan wie? – przestały mnie zupełnie interesować. A po każdym posiłku mam takie zaparcia, albo z kolei nudności, że tylko w łeb sobie strzelić.
- No popatrz pan! – wykrzykuje zadowolony lekarz. – Od paru lat mam ta-

kie same dolegliwości. I co pan wtedy robi?...

Na pustyni misjonarz spotyka lwa. Przeżony zegna się i mówi:
- Boże spraw, aby istota ta miała chrześcijańskie uczucia.
Na to lew przyklęka, żegna się i mówi:
- Boże pobłogosław ten dar, który za chwilę będę spożywał...



Fąfarze zginęła papuga. Ponieważ bardzo chce ją odnaleźć, idzie dać do gazety ogłoszenie.

- Czy ta papuga mówi? – pyta pani z biura ogłoszeń.

- Jeszcze jak! Dlatego byłoby lepiej, gdyby szukały jej tylko osoby dorosłe.

Dyrektor przyjmuje do pracy nową sekretarkę:

- Jaką pani miała pensję w poprzednim zakładzie?
- Tysiąc.
- To ja z przyjemnością dam pani półtora.
- Panie dyrektorze, z przyjemnością to ja miałam dwa!

- Tatusiu, kto to jest szef?
- Jest to taki człowiek, który przychodzi późno, jeśli ty przyszedłeś wcześniej, a przychodzi wcześniej, jeśli ty się spóźniłeś!

*M. Hydzik-Żmuda, Księga humoru, Warszawa-Rzeszów 2008, Agencja Wydawnicza Ad Oculos

SUDOKU

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

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

Wydawca: Natoliński Ośrodek Kultury – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81, www.nok.art.pl/zycieseniora

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

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