



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

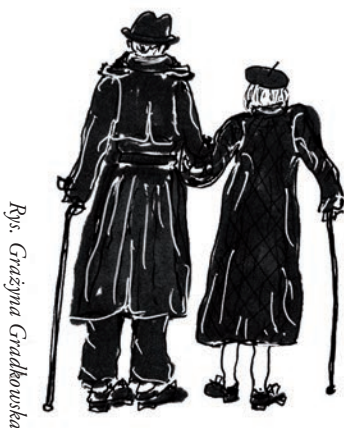
Nr 6 (36) czerwiec 2017

Od redakcji

Już w poprzednim numerze, o czym nie wspominałem w tej rubryce, zamieściliśmy teksty dwojga nowych autorów, dla których, jak sądzę, nie był to debiut publicystyczny. W numerze bieżącym mamy teksty kolejnych, tym razem debiutujących autorów, których mam nadzieję zatrzymać w redakcji i liczyć na ich kolejne, ciekawe i z polotem pisane formy dziennikarskie – komentarze i felietony, a z czasem artykuły. Tak więc, nasza redakcja dorobiła się już szesnastorga publikujących seniorów. Wierzę że będzie nas więcej, ponieważ zakończył się już organizowany w NOK warsztat dziennikarski, na którym różne rodzaje wypowiedzi prasowej zostały omówione, przećwiczone, a zatem, każdy z uczestników warsztatu znalazł swoją ulubioną formę i teraz tylko trzeba znaleźć temat, napisać i publikować. Oczywiście, należy jeszcze przełamać barierę tego specyficznego strachu zwanego tremą. Im szybciej, tym lepiej. Redakcja czeka na wasze „pierwsze koty za płoty”.

Pora wakacji przed nami. Czy da się wypocząć, odechnąć od codzienności, podreperować zdrowie w jakimś kurorcie? Mam nadzieję, że i mnie, i Wam Drodzy Czytelnicy uda się zrealizować te i podobne zamierzenia. Oby tylko pogoda sprzyjała, bowiem prognoza długoterminowa nie jest korzystna, co do opadów i temperatury.

Jeśli uda się wam być w jakimś niezwykłym miejscu, w Polsce czy zagranicą, to namawiam do zrobienia zdjęcia i przesłania do redakcji wraz z jednym zdaniem opisu. Zamieścimy w numerze wrzesniowym. Jeśli przydarzy się coś, co jest warte opisu w większej formie czy większej liczbie zdjęć, też możecie dostarczyć do redakcji, a nuż staniecie się reporterami.



Rys. Grażyna Gradkowska

Słowo do autorów: bardzo serdecznie dziękuję za współpracę, czyli za otrzymywane materiały do publikacji. Razem tworzymy to pismo, bierzemy za nie odpowiedzialność i przyjmujemy krytykę, ale też bywa tak, że spływają do redakcji słowa uznania i podziękowania od Czytelników

Fotorelacja z wycieczki na Kujawy

Klubu Seniora WRZOS 6-7 czerwca



ciąg dalszy na str. 6

za istnienie produktu, jakim jest Życie Seniora, które jest widoczną oznaką naszej twórczości - publicystyki, tak jak widać obrazy grup plastycznych, czy słysząc śpiew grup wokalnych.

I jeszcze o starości słowo. Dość liczna grupa czytelników domaga się ode mnie napisania refleksji o starości. Ostatnio zdarzało nam się często o tejsze rozmawiać, przy stoliku czy na wycieczkach. Temat jest wyjątkowy, ciekawy i delikatny. Trzeba się przygotować, aby go zgłębić. Już rozpocząłem pisanie, niestety dokończę dopiero na wrzesień. Tymczasem przedstawiam próbkę naszej koleżanki rysowniczkii, którą poprosiłem o ilustracje do tekstu, jeszcze nienapisanego, no i mnie wyprzedziła, ale spisała się świetnie.

/jo/

Felieton trochę zauroczony

Wrzuciłam na luz, wsiadłam do autobusu i pojechałam do Augustowa na spotkanie nieznanego.

Jechałam sobie bardzo wygodnie (autobus wg standardów europejskich, bądź co bądź), patrzyłam przez okno i oglądałam świat. Powiem Wam, że było ciekawie, nie, żeby się coś nadzwyczajnego działo, ale to, co widziałam było po prostu piękne. Najpierw zachwyciłam się Warszawą, przez którą się pracowicie przedzieraliśmy czas dłuższy, bo tłok na jezdniach. Patrzyłam okiem turysty, bo w tym momencie byłam „turystką”, i było to całkiem inne widzenie niż to codzienne, zabiegane. Miasto, w którym przeżyłam całe swoje życie widziane z całkiem innej perspektywy... Podobało mi się, bardzo mi się podobało! A jak już wyjechaliśmy z Warszawy, to zaczęła się niezbyt szybka jazda wzdłuż budującej się drogi ekspresowej do Białegostoku. Kosztowało to 40 minut opóźnienia, ale warto było patrzeć na coś, co się tworzy, powstaje, żyje, nabiera kształtu i staje się piękną, wygodną drogą. Jestem pełna podziwu dla wszystkich, którzy pracują przy takich przedsięwzięciach – nieustannie mnie to zadziwia, jak ze zwałów ziemi, piachu i kamieni, których ja w żadnym razie nie byłabym w stanie ogarnąć, powstaje autostrada, wiadukt, estakada, czy coś równie wielkiego i wspaniałego. W ogóle fajnie jest obserwować świat; czasem się trafiają naprawdę interesujące rodzajowe obrazki. A te piękne okoliczności przyrody po drodze, a te lasy, a te łąki, a te pola, a ta zieleń!...

No i wreszcie Augustów, no i wreszcie sanatorium. Wtarczyłam walizę do nadzwyczaj eleganckiej recepcji z nadzwyczaj elegancką panią, załatwiłam stosowne formalności, dostałam klucz do pokoju. Podjęłam jeszcze jedną próbę negocjacji co do ilości osób w pokoju i dowiedziałam się, że mam spokojnie czekać na rozwój wydarzeń (a nuż ktoś nie dojedzie...). Ponieważ z natury jestem dosyć naiwną optymistką, przyjełam to za dobrą monetę, zaciągnęłam

bagaż do małego, ale za to zagraconego trzema łózkami, jedną komodą, jednym stolikiem i trzema krzesłami pokoju 317 i udałam się na poszukiwania sklepu spożywczego, bo głodna byłam bardzo, a żaden posiłek mi jeszcze nie przysługiwał. Sklep okazał się być zaopatrzony obficie w piwo i chipsy, ale znalazłam jakiś serek i podplomyki, czyli szansę na przeżycie do obiadu w dniu następnym.

Herbatę i kawę miałam ze sobą, więc korzystającego ze wspólnego dla całego piętra czajnika mogłam się uraczyć gorącym napojem.

Radowałam się samotnością w pokoiku całe półtora dnia aż do momentu pojawienia się Wandy. Wandzię z miejsca polubiłam i fajnie nam było przez trzy dni nadziei, że już chyba nikogo nam nie dokwaterują, bo kto miał przyjechać, to chyba przyjechał. Poszliśmy się upewnić i to był błąd! Następnego dnia wparowała do naszego pokoju dama skrzecząca, roszczeniowa i nieuprzejma. Okazało się, że zażądała zmiany pokoju, bo z prawosławnymi, ona, katoliczka, pospolitować się nie będzie. No to cóż było robić? Trzeba było damę ustawić. No, to ustawiłam. Przez tydzień starała się być niewidoczna. Potem trzeba było operację powtórzyć. Bardzo to było niemiłe, ale trudno – dałam z siebie wszystko i okazałam się skuteczna! Żeby było ciekawiej, to mniej więcej w połowie turnusu okazało się, że jednak są pokoje jedno- i dwuosobowe... Ale nie dla każdego wszak!

To tyle, jeśli chodzi o sprawy niemiłe. Reszta to już sama radość. Jedzonko – bardzo, bardzo. Zabiegi w nowiutkiej i nowoczesnej bazie zabiegowej – bardzo, bardzo pani doktor, która te zabiegi zlecała – bardzo, bardzo. A najbardziej, to położenie sanatorium w lesie, około 150 metrów od brzegu jeziora Necko. Rano budzi cię,



kuracjuszu, zapach lasu sosnowego i ptasząt trele, i tak przez cały dzień. Czegóż chcieć więcej!

Więcej, to można jeszcze chcieć rozrywek. A o rozrywki też się zatroszczono, i to jak!!! Pani Animatorka Kultury, przesympatyczna i niestrudzona pani Ula Chełmińska organizowała koncerty, spotkania z twórcami i wycieczki. Koncerty były głównie w wykonaniu zespołów śpiewających; pierwszy tak mnie olśnił, że na inne już nie poszłam, podobnie było ze spotkaniem z pewną nader twórczą panią. Były też dancingi z zapiewajką. Też nie bywałam. Tańczyć bardzo lubię, ale musiałam wybierać: albo płąsy, albo wreszcie trochę spokoju. Obie moje współspaczki latały na dancingi ochoczo, więc korzystałam z dwóch godzin spokoju, szansy na pozbieranie myśli i z braku konieczności uprzejmego uczestniczenia w życiu społecznym.

Za to na wycieczkach byłam wszystkich! Nie wiem ile, ale dużo było spacerów po okolicy z przewodnikiem, o których pisać nie będę, oraz takie, o których opowiedzieć po prostu muszę. Taki na przykład rejs statkiem z jeziora Necko przez rzekę Klonowicę (najkrótsza, bo zaledwie 800- metrowa rzeka żeglowna w Europie) do jeziora Białego, przez służę Przewięź do jeziora Studzienicznego – w końcu to kanał Augustowski, a co! Nad jeziorem Studzienicznym jest sanktuarium matki Bożej, które w roku 1999 odwiedził Jan

Paweł II. Stoi tam stosowny pomnik (o dziwo udany). Nad jeziorem Białym na nabrzeżu przy Oficerskim Yachtclubie stoi w marmurze wykuty fotel, na pamiętkę krzesła, na którym parę minut siedział JPII czekając na statek. Na statku jest ławeczka, na której siedział JPII. A wszystko to w pamiętnym roku 1999! Macie pojęcie jak rozemocjonowane damy kazały się fotografować na ławeczce, koło fotela, przed pomnikiem!!! Pewnie, że macie! Zresztą takie sesje zdjęciowe pod hasłem „JA na tle... czegoś tam”, to utrapienie każdego, kto chce po prostu zrobić zdjęcie tego „czegoś tam”. Na przykład jeziora Hańcza, albo przepięknej średniowiecznej rzeźby, albo wspaniałego barokowego ołtarza, albo... czegokolwiek. Wotom i szczątkom w kryptach też nie przepuszczą! Trzeba swoje cierpliwie odstać, bo co chwila pokazywała się w kadrze półprzymiśna twarz kogoś, kto właśnie sobie robił selfie, albo pozował koleżance. Nie ma zmiłuj! Ja z zasady sobie zdjęć nie robię, bo bardziej mnie interesuje obiekt sam w sobie, a nie jako tło. To takie moje dziwactwo.

Ale wracajmy do wycieczek. Rejs gondolami (płaskodenne 12-osobowe łodzie, zadaszone) z jeziora Necko przez jezioro Rospuda na rzekę Rospudę. Łodziami można dopłynąć 2,7 km w górę rzeki. Widziałam więc słynną Dolinę Rospudy, niewielką jej część, ale tak piękną, że gdyby znowu przyszło o nią walczyć, to stanęłabym w

pierwszym szeregu. Kto nie widział, ten niech sobie spróbuje wyobrazić przyrodę prawdziwą, dziką, nieskazitelną. Pierwotne, surowe, spokojne piękno. Żeremia bobrów, zapach wody, zieleni... Sama nie wiem, jak to opisać, więc lepiej będzie jak zamilknę.

To były krótkie, kilkugodzinne, „intensywne” wypady. Bardzo się trzeba było skupiać, żeby zobaczyć najwięcej, jak się dało i zapamiętać chociaż troszkę z tego, co opowiadała pani Ula, a mówiła bardzo dużo i nadzwyczaj ciekawie.

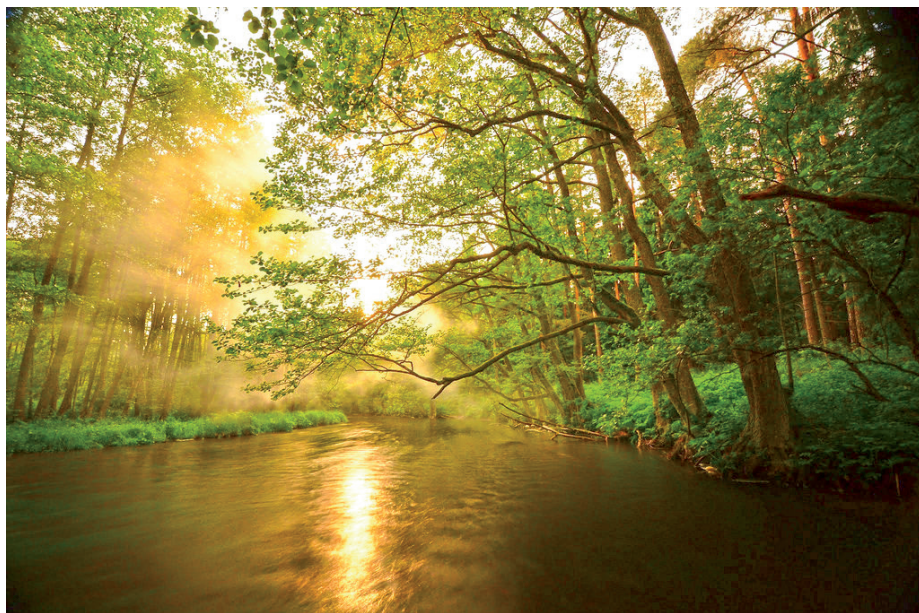
W jedną z niedziel pojechaliśmy na całodzienną wycieczkę objazdową po Suwalszczyźnie. Tym razem naszą przewodniczką była pani Urszula Bagińska. Tak się złożyło, że dbały o nas dwie Urszule. Wróciłam absolutnie zachwycona. Wszystkim, co widziałam i kunsztem, bo tak to trzeba nazwać, pani Bagińskiej. Przewodnik wręcz modelowy – o ogromnej wiedzy, która umiejętnie nam przedstawiała i dawkowała, co jest rzadkim zjawiskiem, mówiąca ciekawie i piękną polszczyzną, pogodna, sympatyczna, dowcipna. Gdyby nie ona, to wycieczka miałaby o wiele mniej wartości i uroku.

Ale teraz pokrótce opowiem Wam gdzie byłam i co widziałam. Najpierw przejechaliśmy główną ulicą Suwałk zabudowaną pięknymi, zadbanymi klasycystycznymi kamieniczkami. Przed jedną nich stoi pani Maria Konopnicka i spogląda na drzwi wejściowe,

przy których stróżują dwa krasnoludki. Minęliśmy charakterystyczne budynki carskich koszar (w Augustowie też takie są – przed wojną stacjonował w nich I Pułk Ułanów Krechowieckich), rondo z ogromnym mikrofonem przypominającym o suwalskim festiwalu bluesa i pojechaliśmy dalej. A dalej było jezioro Hańcza. Kto widział, ten wie, a kto nie widział, niech czym prędzej się tam wybierze, bo wszelkie próby opisania go będą tylko słowami, a tu chodzi o wrażenia i emocje. Wyobraźcie sobie jezioro o gładkich, kamienistych brzegach, niezarastające trzciną, chłodne, granatowe i bardzo głębokie. Takie zdystansowane i zamyślane, stare, mądre i tajemnicze... Cały radosny i rozświecony, szumiący drzewami, pachnący trawami i ziołami, śpiewający i brzęczący świat jest dookoła, a ono jest, jakie jest. Czarna Hańcza tańcząca po kamieniach nagle się uspokaja i niepostrzeżenie łączy się z wodami jeziora...

I dalej w drogę przez Suwalski Park Krajobrazowy. Wierście mi, miałam łzy w oczach z zachwytem; łagodne pagórki i głębokie doliny, w których skrywają się maleńkie wioseczki staroobrzędowców. Cisowa Góra, którą nazywają polską Fudzi, bo jest w kształcie stożka, jak wulkan. Szosa wysadzana starymi jarzębami akurat kwitnącymi. Smolniki, Wieszczyty czyli trójstyk granic, Jeleniewo z gospodą, gdzie spróbowałam tamtejszego specjału czyli kartacza. Pyszny był, ale go, drania, odchorowałam – taka kara za łakomstwo. I jeszcze Sejny z wspaniałą katedrą. Jadąc tam, nie przypuszczałam, nie przeczuwałam, że zobaczę takie cuda. To mój pierwszy raz w tych okolicach i zdarzyło mi się coś wyjątkowego – zakochanie od pierwszego wejrzenia! Jestem i będę zakochana, zachwycona i zauroczona niezwykłym pięknem tego wspaniałego, wyjątkowego kawałka świata.

Życzę Wam pięknych, inspirowanych wakacji i przeżyć, które będą rozgrzewać serca w chłodne, ciemne jesienne i zimowe wieczory. Cieszy się latem! Krysia



Pyszne lody dla ochłody

Początek lata to dobry moment, aby zapoznać się z historią lodów. To najwspanialszy deser na upalne dni.

Prawie wszyscy jesteśmy smakoszami lodów. Jedni lubią tradycyjne mleczne w różnych smakach inni owocowe na bazie wody z sokami i owocami. Jedząc lody nie zastanawiamy się, jaka jest historia ich powstania. Otóż, znano je w Chinach już przed 5 tysiącami lat. Przyrządzano je na bazie lodu i śniegu. Były także znane w Grecji i Cesarstwie Rzymskim. Aleksander Wielki serwował je swym żołnierzom w nagrodę za odwagę w walce. Do Europy, a właściwie Wenecji trafiły za sprawą Marco Polo pod koniec XIII wieku. Ukradł on przepis Chińczykom i dał w darze Katarzynie Medy-



cejskiej. W czasie Średniowiecza i Odrodzenia lody miały inną konsystencję. Były to raczej napoje z owocami i lemoniady, chłodzone śniegiem i lodem, przechowywanym w głębokich piwnicach.

Na początku jadano je tylko w upalne dni. W XVI wieku za sprawą króla Francji, Ludwika XIV lody trafiły na jego dwór, a także do kawiarni Paryża. Jadano je przez cały rok. Na początku sceptycznie podchodzono do tego smakołyku. Przełomem był moment, w którym lekarze zaczęli leczyć lodami chorych na malarię i inne choroby z wysoką temperaturą. W 1558 roku Giambattista della Posta znalazł sposób na obniżanie temperatury lodu i oziębianie rozpuszczającej się wody, a sto lat później francuskim lemoniadnikom udało się zamrozić wodę i nadać jej stałą postać. Tak powstały sorbety owocowe. Następnym etapem w lodowej karierze, było wytwarzanie ich na bazie śmietany i jajek. Od tej pory stały się towarem handlowym. Zaczęły się rozprzestrzeniać znad Sekwany na resztę świata. W XVIII wieku przysmak ten powędrował do Ameryki. Pierwszą lodziarnię w Nowym Jorku otworzono w 1770 roku. Prawie sto lat później Carl von Linde wynalazł chłodzarkę, dzięki czemu lody można było produkować na masową skalę.

Do Polski lody trafiły za czasów panowania Augusta III. Początkowo były jednak ogólnie niedostępne. Rozpropagował je natomiast Wojciech Wielądko w swojej książce „Kucharz doskonały”. Wymieniał on smaki: jabłkowy, malinowy, wiśniowy i pigwowy. Były one produktem luksusowym, dostępnym nielicznym. Po wojnie najlepsze lody pojawiły się w stolicy Podhala za sprawą piekarza Franciszka Żarneckiego, który od 1947 roku prowadził w rynku cukiernię. Pamiętamy jak w latach 60-tych pojawiły się w sklepach lody „Bambino”, pyszne lody na patyku. A obecnie? Mamy ich dziesiątki, jeśli nie setki rodzajów. Kupimy je w każdym markecie, osiedlowym sklepie, kiosku - o każdej porze roku.

Wiele osób zadaje sobie pytanie, czy lody są zdrowe? Odpowiedź nie wyda-



je się już taka oczywista. Zaczynijmy więc od składu, z którego powinny być zrobione. Podstawowymi składnikami lodów powinny być: słodka śmietana, mleko, jogurt lub woda (sorbety), cukier lub miód i w zależności od smaku świeże lub mrożone owoce oraz soki, wanilia, kakao, żółtka jaj. Reguła jest taka, im więcej naturalnych składników, tym lody są zdrowsze. Naturalne lody to składnica witamin i minerałów.

Podstawowym składnikiem lodów jest nabiał, który zawiera wapń, witaminy A, D,E, K, B1, B2, PP a także niewielkie ilości żelaza, magnezu i potasu. Mają zatem właściwości zdrowotne, które poprawiają wzrok, wspomagają układ nerwowy, dobrze wpływają na koncentrację i kości. Dają one uczucie odprężenia i relaksu, a nawet wspomagają zasypianie. Często są kojarzone z miłymi wspomnieniami, wywołują pozytywne skojarzenia. Te z czekoladą zawierają dodatkowo witaminę B i magnez, które powodują wydzielanie przez mózg endorfin mających pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Lody również nas chłodzą, co sprawia, że zwiększa się liczba kalorii spalanych w celu przywrócenia ciała wyższej temperatury, a zawarty w nich wapń jest dobrze przyswajalny i zwiększa

zdolność organizmu do spalania tłuszczu. Kiedy brakuje wapnia, komórki powiększają swoją objętość i gromadzą tłuszcz. A zatem lody nas odchudzają. Dzięki obecności wapnia obniżają też ciśnienie krwi. Obecność węglowodanów daje siłę mięśniom (w tym sercu).

O witaminach zawartych w owocach nikogo nie muszę przekonywać. Z tych to powodów nie należy odmawiać jedzenia lodów dzieciom i ludziom w starszym wieku. Uwagi te dotyczą lodów na bazie mleka. W sorbetach, które są na bazie wody znajdziemy witaminę C. Wbrew ogólnie utartemu przekonaniu lody zawierają stosunkowo mało węglowodanów, sodu i mniej tłuszczu niż inne słodczyce. Są też lekkostrawne, bo nie zalegają w przewodzie pokarmowym. Coraz częściej są stosowane w medycynie do zmniejszania bólu i obrzęku (krioterapia), a także przy krwawieniach. Co ciekawe, wielu lekarzy zaleca lody podczas anginy lub operacji migdałków, ponieważ hamują namnażanie się paciorkowców. Nie jedzmy lodów zbyt gwałtownie, dużymi porcjami, by nie powodować szoku termicznego w obrębie migdałków. Może on spowodować gwałtowny skurcz naczyń krwionośnych i osłabić błonę śluzową gardła, co narazi nas na atak drobnoustrojów. Jedząc lody, wybierajmy te z naturalnych składników. Czytajmy skład i nie kupujmy tych na utwardzonym tłuszczu z emulgatorami i stabilizatorami oraz sztucznymi barwnikami.

Na koniec informacja dla łasuchów. Jedna kulka lodów mlecznych to około 80 kcal, sorbetu 25-30 kcal zaś pączek to 250 kcal, Prince Polo 216 kcal a Snickers to aż 260 kcal. Dla porównania 2 duże jabłka, to też 150 kcal. Lody owocowe i sorbety są znacznie mniej kaloryczne. Dodam jeszcze, że największej kalorii mają dodatki stosowane do lodów, czyli bakalie, owoce kandyzowane, słodkie polewy i syropy oraz bita śmietana i wafelki, w których są sprzedawane.

SMACZNEGO.

Życzę Państwu udanych słonecznych wakacji. Do zobaczenia we wrześniu.

W.K.

Zabawa z igłą i nie tylko



Wicie że pierwsze próby skonstruowania maszyny do szycia rozpoczął Niemiec Charles Frederic Wiesenthal w 1755 roku, drogim był francuz Barthem Thimonnier, ale dopiero Elias Howe i Water Hunt w 1834 skonstruowali pierwszą maszynę, której zasada działania jest podstawą do dzisiaj.



XIX wiek przyniósł udogodnienie w postaci regulowanego napędu elektrycznego. Dzisiejsze maszyny do szycia posiadają specjalizację wykonywania poszczególnych funkcji.

Zwykła stębnówka jest wyposażona w igłę od góry i bębnek ze szpuleczką z nawiniętymi nićmi od dołu a przykładowo overlock to maszyna, która jest wyposażona w chwytacze zamiast szpuleczki i tworzą ścieg podobny do szydełkowego. Pierwsze maszyny tego typu zostały wyprodukowane przez firmę Merrow Machine w 1889 roku.

Od XII wieku zaczęto zwracać uwagę na wygląd, krój ubioru stał się bardziej wyszukany a nakrycia głów kobiet od XIII wieku zaczęły być różnorodne. Dzięki zachowanym obrazom jesteśmy w stanie określić tendencje mody występujące w danym okresie historycznym, bo przecież na obrazach osoby portretowane musiały prezentować się okazale. Moda zmieniła się od bardzo sztywnej, jak się potocznie mówi, do lekkiej i zwiewnej, w zależności także od zmian w sztuce i architekturze. W drugiej połowie XVI

wieku, gdy statki zaczęły przywozić do Europy bogactwa z innych części świata na dworach zaczął panować przepych i bogactwo. Świat mody zaczął się dzielić nie tylko ze względu na dostęp do dóbr materialnych. Dużą rolę odegrała też religia. Europa podzieliła się na katolików i protestantów.

W XV wieku rozwój rzemiosła we Włoszech i Flandrii spowodował powstanie manufaktur tekstylnych. Flandryjskie manufaktury produkowały wysokiego gatunku sukna i płótna a włoskie wyspecjalizowały się w produkcji różnego rodzaju gładkich i wzorzystych jedwabi, aksamitów i brokatów. Wielkim udoskonaleniem produkcji stał się wynalazek szybkobieżnego czółenka tkackiego.

Wynaleziono barwniki chemiczne pozwalające na osiąganie bardziej nasyconych kolorów tkanin. W 1629 roku zostało wydane we Francji zarządzenie skarbowe zabraniające wwozu koronek sprowadzanych dotychczas z Włoch.

Okres baroku, znamieny w architekturze, w modzie też odznaczał się dużymi konstrukcjami rusztowań, na których upinano suknie.

I tak polityka i gospodarka też kreowała w pewnym stopniu modę. Czyli można patrząc na historię stwierdzić, iż moda - odzież i tkaniny z jakich powstały są odbiciem czasów w jakich żyjemy.

Pozdrawiam i życzę miłych i spokojnych wakacji pełnych słońca i uśmiechu.

Mirka



Fotorelacja z wycieczki cd.

Toruń. Miasto Kopernika, pierników i gotyku na dotyk.



Warsztaty pierniczenia. Mistrzowie, czeladnicy i pomocnicy.





Ciechocinek. Uzdrowisko rozpusty? Nic z tych rzeczy!



ciąg dalszy na str. 8

Fotorelacja z wycieczki c.d.

Zamek w Golubiu. Wieże i lochy. Tortury, głodówka i grzechów odpuszczenie.



Szafarnia. Ośrodek Chopinowski. Frycek tu czerpał natchnienie z folkloru, z karmienia kur i podziwiania pejzażu. A myśmy śpiewali.



Zbigniew Wodecki

mało znane fakty z życia artysty



„Znakomity słuch, intonacja i zdolności techniczne wybitne”, tak o Zbigniewie Wodeckim pisał Krzysztof Krupiński w książce „Bach, pszczoła i skrzypce”.

Zbyszek muzykę miał we krwi. Trębaczem był ojciec Józef. W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku trębacz orkiestry Polskiego Radia i Telewizji.

Dziadek, górnik i emigrant nazwisko pisał z niemiecka „Wodetzky”. Drugi dziadek był absolwentem Konserwatorium Towarzystwa Muzycznego w Krakowie. Mama Zbigniewa miała piękny sopran koloraturowy. Ojciec ostro gonił do nauki gry na skrzypcach.

Życie Zbyszka pełne było sprzeczności. Już w szkole podstawowej uchodził za chuligana. Z liceum wyrzucono go za granie na gitarze szlagieru „Jedzie, jedzie pociąg” Heleny Majdaniec. Żeby dorobić grywał „Ave Maria” podczas procesji Bożego Ciała czy ślubów. W wakacje wraz z Krzysztofem Materną „chałturzył” w Bułgarii, a w sylwestra grywał na Antałówce. Nie był to okres chwalebny w życiu. Wielu nazywało go chałturnikiem.

Pozwoliło mu to dojrzeć zawodowo i pozbyć się naturalnej nieśmiałości. Te nowo nabyte zdolności uzupełniał śpiewem, grą na trąbce i naturalną umiejętnością łatwego nawiązywania kontaktu z publicznością.

Kluczem do sukcesu była współpraca z zespołem „Anawa” poparte poczuciem własnej wartości jako artysta muzyk. Popularność zagwarantowały mu dwa hity: „Pszczółka Maja” i „Chałupy welcome to”. Później tylko pasmo sukcesów. W piosence „Odjechał tak daleko” Wodecki zagrał piękną solówkę na skrzypcach w jazzującym stylu Stefana Grapellego. Współ z Zdzisławą Sośnicką śpiewał „Izoldę” oraz „Z tobą chcę oglądać świat”.

Posiadał wyrazistość i charyzmatyczny urok. Dary te, którymi obdarzyła go natura wykorzystał świetnie.

Wojciech Andrzej Zieliński

Czy warto ubierać płaszcz?

Dość często słyszymy: - ubieram płaszcz, ubieram spodnie. Mam wówczas ochotę zapytać - na czym polega to ubranie płaszczem, czy był nieładny i trzeba go było jakoś przystroić? Bo przecież ubieramy choinkę, tzn. właśnie przystrajamy ją, wieszamy na niej błyskotki. A jak jest z płaszczem?

Akademia Seniora

Natolińskie Centrum Seniora, skupiające seniorów w NOK-u, przedstawia wykłady i spotkania w ramach cyklu edukacyjnego Akademia Seniora.

Na jesień 2017, kiedy spotkamy się ponownie, proponujemy m.in: Religioznawstwo: porównanie wyznań kościołów chrześcijańskich w Polsce (wyznanie wiary, sakramenty, obrzędowość, eschatologia etc.) Zabytki w Polsce. Stan konserwatorski zamków, pałaców, dworów, obiektów obronnych, budownictwa przemysłowego itd. Muzea w Polsce. Charakterystyka, nabytki, współczesne zadania i funkcje, multimedialne technologie wystawiennicze. Savoir-vivre europejski, czyli elementy protokołu dyplomatycznego... no, ciekawe, co i jak? Tragedia czy rozkosz? Seks w wieku 60+, przełamywanie tabu społecznego, konsekwencje rozpusty w sanatorium, szukanie partnera na resztę życia i wiele odpowiedzi na niewyartykułowane jeszcze pytania. Babie lato, czyli spotkanie ze stylistą, zdrowe odżywianie, piknik integracyjny i wiele innych ciekawych tematów. Kultura języka polskiego - poprawność językowa w mowie i w piśmie, neologizmy, zapożyczenia i kalki językowe, etymologia i zmiany znaczenia słów etc. Powązki. Historia nekropolii, losy wybitnych postaci. Spacer z przewodnikiem.

Niniejsza propozycja może ulec modyfikacji i wzbogaceniu, dlatego należy dowiadywać się o jej stan aktualny w sekretariacie NOK lub na zebraniach klubów seniora, a także, telefonicznie – 22 409 29 31.

Otóż czasownik „ubrać, ubierać” występuje w stronie czynnej i zwrotnej (jest jeszcze strona bierna, ale ona nas w tej chwili nie interesuje). Co to oznacza? Podstawowy sens tego słowa w stronie czynnej – to wkładać na kogoś lub na coś ubranie. I tak matka ubiera dziecko, dziewczynka ubiera swoje lalki itd. Natomiast gdy wkładamy ubranie na siebie, użyjemy wówczas strony zwrotnej tego czasownika – ja ubieram się, tzn. wkładam ubranie na siebie, nie na kogoś. A więc ktoś do pracy ubiera się w specjalny uniform lub na co dzień ubiera się w dżinsy. Można powiedzieć to inaczej, użyć innego czasownika - po prostu do pracy zakładam specjalny uniform lub na co dzień noszę dżinsy. I to jest najlepsza forma - na siebie wkładam płaszcz, wkładam spodnie (albo ubieram się w płaszcz, spodnie), natomiast kogoś – np. dziecko - ubieram w sweterek czy płaszczyk. Te formy są poprawne.

Błąd powstaje – tak jak to najczęściej bywa – ze skrzyżowania dwóch poprawnych form, co w efekcie daje formę niepoprawną – ubieram płaszcz. Jeśli mówiąc tak nie dodaję, kogo ubieram w ten płaszcz, pozostaje przyjąć, że mamy na myśli dalsze znaczenie tego słowa, a więc – ubrać coś czymś, czyli przystroić, ozdobić – tak jak ubieramy choinkę. Czy naprawdę mówimy o jakimś przyozdobieniu płaszczem? Powtórzę któryś raz - my ubieramy się w płaszcz, koszulę czy sweter albo ten płaszcz, koszulę czy sweter po prostu zakładamy.

H.S.

Krótki tekst o patriotyzmie

Minęły czasy, kiedy można było bronić swój kraj ogniem i mieczem, wówczas wróg był widoczny. Dawniej łatwiej było stać się bohaterem. W naszych czasach też wielu młodych chłopaków to patrioci i potencjalni bohaterowie, ale teraz potrzebny jest specjalny rodzaj patriotyzmu.

Obecne czasy są inne. Na skutek rozwiniętej technologii można łatwiej dokonać ogromnych zniszczeń, dlatego powinniśmy być coraz bardziej globalni - inaczej zginiemy wszyscy. Sam goły patriotyzm skręca w kierunku nacjonalizmu. Chroniąc nasz kraj chronimy Ziemię i odwrotnie. Każda butelka plastikowa spalona w ognisku

na działce rozprzestrzenia swoje toksyny do całej atmosfery zgodnie z prawami natury. Zrobiło się ciasno na Ziemi. Silnie rozpychają się łokciami albo stosują inną metodę. W jedwabnych rękawiczkach przesuwają naiwnych na bok. Jako że świat obecny rządony jest przez korporacje finansowe, zacieśniają się granice, ale trwa bezwzględna walka o wpływy. Intencje są tak ukryte, że przeciętny człowiek ma trudności z zajęciem stanowiska i dlatego łatwiej ulega manipulacji.

Poruszając sprawę patriotyzmu nie da się ominąć polityki. Robię to niechętnie, bo światowa, ale i nasza polityka wkroczyła w obrzydliwą fazę. Głównym celem jest „dołożyć” prze-

ciwnikowi i wszyscy już jesteśmy uwikłani. Aby nie nadszedł czas, że wyhodujemy bestię stanowiącą krzyżówkę złożoną z fałszywej demokracji, „wolności”, wynaturzenia, dżihadu i jeszcze innych okropności. Sami bestii nie pokonamy. Potrzebny będzie jeździec na białym koniu. Ale musimy pamiętać, że natura, pomijając Apokalipsę, zna doskonałe, wypróbowane przez wieki sposoby i może poradzić sobie z naszym gatunkiem bez problemu. Jest to sposób bardzo bolesny i nazywa się RESET.

Zawsze silni chcieli rządzić światem. Wspólnota to wspaniałe miejsce, powinno dawać poczucie bezpieczeństwa. Powinno być sprawiedliwe i partnerskie dla wszystkich. Jeśli jednak, głosząc demokrację pozbawia się uczestników prawa wstrzymania się od głosu, stwarzając komfort „umycia rąk”, to dzieje się fatalnie. Dlatego obnoszenie się z plakatem 1:27 jest według mnie niegodnym zachowaniem.

Dobrze że czerpiemy z kultury europejskiej, ale też dobrze że staramy się bronić przed tym co nie odpowiada naszej tradycji i kulturze. Nie mamy obowiązku chłonąć wszystkiego z zachwytem, bo w przeciwnym wypadku nasze prawniki będą żyły w kraju z aborcją na życzenie, „miłosierną” eutanazją, rodzinami z dwoma tatusiami i meczetami zamiast kościołów. Jeśli różnimy się poglądami ale mamy na celu dobro swojego kraju, wówczas jest OK – jak zwykle, czas pokaże. Każdy ma prawo do własnych przekonań, gdy słucha głosu swojego sumienia. Najgorsza jest bierność, obojętność, letniość. Warto przypomnieć zdanie: „Jeśli nie jesteś zimny ani gorący, lecz letni, chcę cię wypluć ze swoich ust.” / Ap.3/

Cieszę się, że wielu dawnych, nieznanym bohaterów jest obecnie uhonorowanych. Szczególnym przykładem jest Witold Pilecki. Mamy niedaleko Jego ulicę. Gdy czytałem Jego historię cały czas miałem ściśnięte gardło. Podwójne bohaterstwo, a został osądzony i zakatowany przez „swoich”. Mój brat



Jan świadczący posługę w Centrum Onkologii mówił mi, że leczył się tam jeden z sędziów skazujących rotmistrza na karę śmierci. Leczył się w ośrodku przy ulicy Jęgo imienia.

Żołnierze wyklęci, nareszcie docenieni, ich szczątki chowane z honorami. To były postacie w pewnym sensie tragiczne, na pewno nie bez skazy, bo opuszczeni i skazani na zagładę. Polska, jak każdy kraj, ma na swoim

koncie ciemne karty historii, ale nie podbiła i nie eksploatowała kolonii, nie kapitulowała haniebnie. O tych sprawach „nietaktem” jest przypominać, bo „dyplomacja” ma swoje prawa, ale wreszcie zaczęliśmy mówić. Niestety z opóźnieniem, bo gruba kreska i wzmocnienie lewej nogi proces ten opóźniło.

Jeśli stać nas na to, by traktować swój kraj ojczysty ze szczególnym uczuciem – jak matkę, wówczas jest super. Na szczęście żyjemy w czasach, gdy u nas nie ma wojny. Ludzie mają możliwość rozładować swoje emocje w sposób bezpieczny np. w sporcie. Widzimy często twardzieli, naszych sportowców, którzy zdobyli złoty medal. Gdy słuchają Mazurka Dąbrowskiego mają łzy w oczach – wspaniały widok. Ale są też tacy sportowcy, którzy sprzedają się za grube pieniądze i grają w klubach innych krajów. Według mnie, to już nie są sportowcy a raczej biznesmeni o walorach sportowca. To jest smutne, ale jak widać dopuszczalne.

Nie znoszę określać „w tym kraju”. Według mnie zahacza o bluźnierstwo. Kraj nasz nie jest bogaty, ale nasz. Nawet uchodźcy niechętnie u nas pozostają, kraj targany wzajemnymi konfliktami - takie mamy charaktery. Zastanawiająca jest pewna prawidłowość.



wość. Otóż ludzie, którym gorzej się wiedzie i skromniej żyje są w większości bardziej wierni swoim wartościom, niż zamożni /tzw. syci/. Dlatego zostało wypowiedziane znane wszystkim stwierdzenie ustępującego prezydenta Francji w rozmowie z naszą Panią Premier. „Wy macie wartości, ale my mamy fundusze”. Ja kocham nasz kraj, naszą przyrodę, dziką Wisłę i Pilicę, Warszawę, Ursynów itd. bo tutaj czuję się u siebie. Nawet gdy wyjedzie się „za chlebem”, wspaniale czuć więź z własną ojczyzną. Dawniej prawdziwym były słowa „gdzie moje serce tam mój kraj”, a obecnie coraz częściej słowo serce zastępowane jest słowem biznes.

Temat patriotyzmu jest tak wielki, poważny, delikatny i indywidualny, że opisać go tutaj nie sposób. Ale jak zwykle, gdy jest mało miejsca, ilość słów ograniczona, przychodzi z pomocą sztuka i pomaga uzupełnić język serca. Przytaczam dlatego fragmenty tekstów dwóch sentymentalnych piosenek. Pierwsza wg, tekstu nieznanego autora śpiewana pięknie przez Marylę Rodowicz i druga, według tekstu s. Magdaleny Nazaretanki. Myślę, że w tekstach tych piosenek jest zawarta część prawdy o nas. Jako, że te dwie piosenki utkwily mi szczególnie w pamięci, proszę bardzo Redakcję „Życia

Seniora”, aby, mimo że zdecydowanie przekroczyłem stronę, jakoś wcisnął, tym razem zdjęcia dwóch obrazów, bo nie mogę się zdecydować, który zamieścić. Pierwszy to „Pomoc synka” a drugi „Dziewczyna i kwiaty”.

*„Ty, to masz szczęście,
że w tym momencie,
żyć Ci przyszło w kraju nad Wisłą...
Ty, to masz szczęście...”*

*„Bo najpiękniejsze są polskie kwiaty
stokrotki, fiołki, kaczeńce i maki
Pod polskim niebem w szczerym polu wyrosły
Ojczyste kwiaty
W ich zapachu, urodzie jest Polska”*

Trzeba jednak bezwzględnie pamiętać o tym, że na sentymentalizm można sobie pozwolić jedynie wówczas, gdy się jest bezpiecznym. Nie powinien się pojawiać np. na rozhuśtanym jeziorze. Trzeba najpierw dopłynąć do brzegu.

Cieszę się niezmiernie, że mam możliwość w tej gazetce przedstawić moje osobiste poglądy. Być może ktoś z czytelników ma trochę inne, ale to przecież normalne. Jeśli ktoś uważa, że warto mi „dodać” to pozostaje powakacyjna polemika.

Marek K

Zaproszenie do kina



old fashioned
W KINACH OD **23 CZERWCA 2017**

Old Fashioned to historia Clay'a Walsh (Rik Swartzwelder), który porzucił beztroską hulankę, by prowadzić sklep z antykami. Na jego drodze staje Amber Henson (Elizabeth Ann Roberts), która uciekając od trudnej przeszłości, pojawia się w miasteczku i wynajmuje mieszkanie nad jego sklepem.

Spotkanie tych dwoje wywraca świat do góry nogami, lecz bolesne doświadczenia nakazują im trzymać się od siebie z daleka. Dwie zranione dusze, które mają za sobą młodzieńcze uniesienia i tak zwany okres „burzy i naporu”, starają się zakochać tym razem na zawsze.

Film Rika Swartzweldera opowiada historię o „kobiecie po przejściach i mężczyźnie z przeszłością”, wychodzących z ciemności w prawdziwą miłość. Rozwijającemu się uczuciu, romantycznym wzlotom i upadkom, towarzyszą piękne zdjęcia i nastrojowa muzyka, które sprawiają, że mamy ochotę zatrzymać się w biegu, odprężyć i delektować chwilą.



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
576 179 148 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 jednoosobowa /jo/ – teksty i fotografie. Współpraca: W.K., PanEw, Wasza Krysia, Marek K., Marta P. 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.