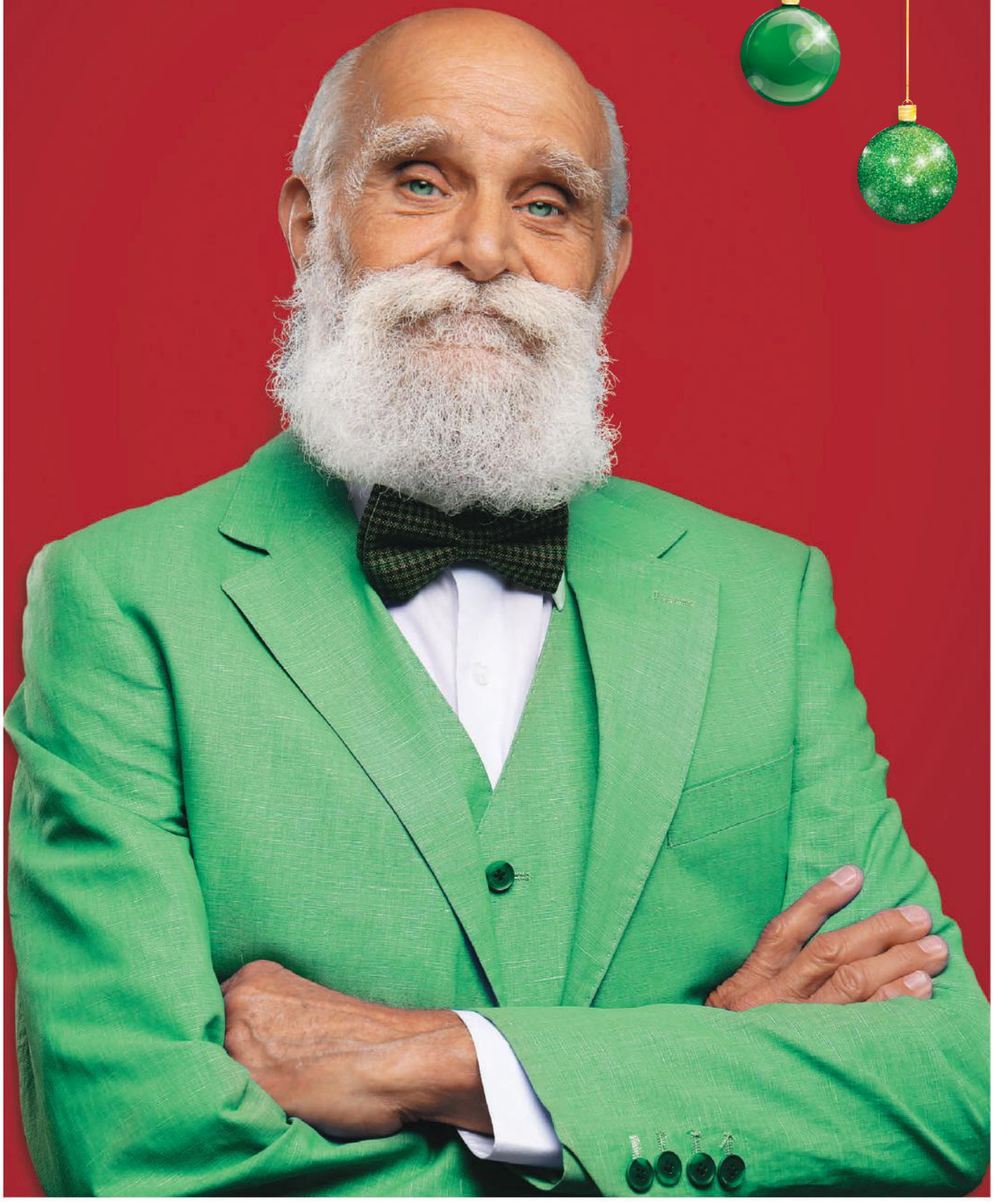
Grudzień 2018 #3

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



www.senioralna.um.warszawa.pl

Fot. Aleksandra Laudańska
Na zdjęciu: wydarzenie „Niech nas zobaczą!" – marsz dojrzałych kobiet ulicami Warszawy. Organizator: www.perlywwielkimiescie.pl.

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce trzeci numer miesięcznika #POKOLENIA.

Kiedy zaczynaliśmy pracę nad pierwszym numerem, nie znaliśmy siebie wzajemnie, nie wiedzieliśmy też, jakie są oczekiwania naszych przyszłych Czytelników. Do konkursu na redaktor naczelną przystąpiłam z własną wizją. Chciałam zrobić miesięcznik optymistyczny, kolorowy, pełen inspirujących i praktycznych treści, dodający odwagi i otuchy. Taki, po który sięgać będą całe rodziny, nie tylko seniorzy.

Tworząc koncepcję magazynu, bazowałam na obserwacjach poczynionych wśród sporej rzeszy czytelników bloga, który prowadzę. Wynikają z nich trzy zasadnicze wnioski:

- ludzie dojrzali chcą być zauważani i wysłuchani;
- ile lat byśmy nie mieli, w środku czujemy się młodziej, niż wskazuje metryka, ale nie zawsze ma to swoje odzwierciedlenie w zachowaniu i podejmowanych aktywnościach z obawy przed oceną społeczną;
- istnieje ogromna potrzeba, aby dostarczać ludziom (nie tylko seniorom) treści, które pokazują życie w jego drugiej połowie w sposób optymistyczny i pogodny.

Czy to się pokrywa z Waszymi odczuciami i oczekiwaniami? Chętnie poznam Wasze zdanie, Drodzy Czytelnicy.

W tworzenie Waszego miesięcznika, oprócz międzypokoleniowego zespołu redakcyjnego (przedział wiekowy od 28 do ponad 65 lat), zaangażowanych jest wiele innych osób. Merytorycznie wspierają nas **Uniwersytety Trzeciego Wieku**, **Warszawska Rada Seniorów**, organizacje pozarządowe.

#POKOLENIA to wspólne dziecko Biura Projektów i Pomocy Społecznej m.st. Warszawy oraz Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie". Dyrekcja oraz pracownicy biura i CAM są bardzo oddani sprawom seniorów – ten magazyn to kolejna inicjatywa, która ma pomóc w czynieniu Warszawy miastem jeszcze bardziej przyjaznym i dostępnym dla osób starszych. Budynek CAM jest tego fizycznym przykładem – otrzymał nagrodę Fundacji Integracja w konkursie „Warszawska inwestycja bez barier 2018" jako obiekt użyteczności publicznej najlepiej dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

To dla mnie zaszczyt, że tworzenie magazynu dla seniorów oddano w moje ręce. To także ogromna przyjemność pracować z ludźmi, którzy swoją pracę traktują jak pasję, a jednocześnie służbę. Tu długopisy nie wypadają nikomu z rąk o 16.00 – często widujemy się w weekendy na wydarzeniach poświęconych osobom starszym, wieczorami prowadzimy dyskusje online, a do mnie cały czas spływają pomysły na artykuły i informacje o kolejnych inicjatywach na rzecz seniorów. Wszyscy bowiem żyjemy ich sprawami i łączy nas jeden cel – uprzyjemnienie i ułatwienie Wam życia. Sprawienie, byście czuli się bezpiecznie, nie byli osamotnieni, żebyście podejmowali różnego typu aktywności i nie tracili nadziei. Chcemy aktywizować Was do realizowania idei „dojrzałości dobrze zaprojektowanej" i wspierać Was we wdrażaniu jej w życie.

Dlatego cieszę się niezmiernie, że po trzech pilotażowych numerach **#POKOLENIA** będą kontynuowane. Chcemy, żeby miesięcznik warszawskich seniorów był coraz lepszy, coraz ciekawszy i… grubszy. Mamy tyle tematów do poruszenia, że naprawdę trudno jest zmieścić je na 32 stronach. ☺

Zapraszam do lektury grudniowego numeru i życzę Państwu radosnych, pięknych świąt i dobrego 2019 roku. Mam nadzieję, że **#POKOLENIA** wprowadzą Was w świąteczny nastrój i zainspirują do stworzenia listy noworocznych postanowień.

Aleksandra Laudańska
Redaktor naczelna
Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA

TEMAT NUMERU

WYWIAD

Z WŁODZIMIERZEM PASZYŃSKIM,
zastępcą prezydenta Warszawy ds. edukacji, ochrony zdrowia, spraw społecznych oraz ochrony konserwatorskiej zabytków, rozmawia Marzena Michałek.
str. 3-5

ŚWIĄTECZNE INSPIRACJE

DOM NA ŚWIĘTA
str. 6-7

PSYCHOLOGIA

SPOTKAJMY SIĘ:
Jak prowadzić autentyczny dialog, szanując innych i nie tracąc własnego zdania?
str. 8-9

ONI NIOSĄ POMOC

MALI BRACIA UBOGICH
Wolontariat
str. 10-11

DOJRZAŁE DEBIUTY

WSPOMNIENIA
str. 12-14

WARSZAWSKI INFORMATOR
CO, GDZIE, KIEDY?

MASZ PRAWO DO

ZNIŻKI W TRANSPORCIE
str. 17

MODA MĘSKA

JAK BYĆ DOBRZE UBRANYM?
str. 18-21

AKTYWNIE

Z BABCIĄ I DZIADKIEM NA STOKU
Ćwiczenia
str. 22-23

DIETA

IM WIĘCEJ WARZYW, TYM LEPIEJ
str. 24-25

CZYTELNIA

JABŁKO – owoc, od którego wszystko się zaczęło
str. 26-29

KUCHNIA

TARTA RÓŻA, szarlotka z bezą, jabłka kiszone
str. 30-31

ROZRYWKA
str. 32

ADRES REDAKCJI:
ul. Niecała 2
00–096 Warszawa
e-mail:
pokolenia@um.warszawa.pl

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Bohdan Pylypushko

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Bohdan Pylypushko, COUNICO

DRUK:
M2MEDIA
Maciej Moraczewski
www.pracownia.net

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.

Zdjęcia okładkowe:
Shutterstock

Pielęgnujcie przypadkową życzliwość i czytajcie *Kubusia Puchatka* – Z Włodzimierzem Paszyńskim, zastępcą prezydenta Warszawy ds. edukacji, ochrony zdrowia, spraw społecznych oraz ochrony konserwatorskiej zabytków, rozmawia Marzena Michałek.

Fot. Urząd. m.st. Warszawy

– Panie prezydencie, trudno być poetą w XXI wieku? Fragment refrenu piosenki Jonasza Kofty, będący także tytułem pana podręczników do języka polskiego, wydaje się niezwykle potrzebny tej i tamtej epoce.

Co znaczy być poetą? Prosta odpowiedź brzmiałaby zapewne tak: być poetą to znaczy pisać wiersze. W tym sensie poetą jest być trudno, bo ciężko jest pisać wiersze dobre. Jednak bycie poetą to, w moim odczuciu, nie jest tylko kwestia tego. To, po pierwsze, umiejętność obserwowania świata, który jest wokół mnie, oraz tego, co dzieje się we mnie w kontakcie z tym światem, w kontakcie z innymi ludźmi. Bycie poetą to refleksja towarzysząca czytaniu książek, oglądaniu dzieła sztuki, ale także, a może przede wszystkim, warunek dobrej rozmowy. I, nade wszystko, umiejętność odczytywania znaczeń ukrytych między słowami.

– O to właśnie pytam. Czy panu, poloniście, nie brakowało przez te 12 lat sprawowania urzędu wiceprezydenta Warszawy odpowiedzialnego za edukację, ochronę zdrowia, sprawy społeczne oraz ochronę konserwatorską zabytków tej delikatności, poetyckiej subtelności? Czy taka funkcja nie stępia wrażliwości, czy wręcz przeciwnie, wrażliwość jest dla pana nieodzowną częścią słuchu społecznego, tak potrzebnego na tym stanowisku?

Dużą część mojego świata, w czasach mojej młodości, zajmowało harcerstwo. Także później, kiedy już pracowałem z moimi przyjaciółmi jako instruktor i kiedy uczyliśmy się, jak porozumieć się z dziećmi. Zastanawialiśmy się, jak to należy robić. Pomogli nam klasycy, chociażby Korczak czy Kamiński, których myśli towarzyszą mi od lat. Chyba najważniejszą z nich jest stwierdzenie, że do dziecka nie należy mówić, z dzieckiem trzeba rozmawiać. Od dawna mi się wydawało, i jestem przekonany o tym do teraz, że jest to doświadczenie, które powinno zawsze towarzyszyć nam w pracy, a kiedy przestaje, to znaczy, że jej wykonywanie traci sens.

W mieście zajmowałem się szeroko pojmowaną tematyką społeczną, współtworzyłem strategię działań w tym obszarze (edukacja, kultura, pomoc społeczna). Był wśród nich program *Warszawa przyjazna seniorom*. Tego nie da się zrobić bez odrobiny wrażliwości, modnie dzisiaj określanej mianem empatii, bo bez niej, nawet w epoce cyfrowej, kiedy wydaje się nam, że różnymi działaniami technokratycznymi załatwimy wszystko, tego akurat nie załatwimy, choć oczywiście nowoczesne technologie są bardzo ważne i niezwykle ułatwiają funkcjonowanie. Jednak w życiu, jak uczył Korczak, niezbędna jest rozmowa, dialog. W kulturze dialogu jest nam łatwiej. A rozmowa jest wtedy, kiedy człowiek ma zdolność powątpiewania, tworzenia trybu przypuszczającego, potrzebę kreowania jakiegoś obrazu wokół siebie, a nie tylko przyjmowania bezkrytycznie tego, co jedynie słuszne... Tak rozumianych rozmów brakuje nam jak powietrza. I, niestety, coraz rzadziej spotykamy wokół

siebie ludzi, którzy myślą podobnie i od których moglibyśmy się uczyć, po co i jak rozmawiać.

– „Puchatku? Tak, Prosiaczku? Nic – powiedział Prosiaczek, biorąc Puchatka za łapkę. Chciałem się tylko upewnić, że jesteś". To bardzo chętnie cytowane przez pana słowa o relacjach z książki A.A. Milne'a. Rola społeczna, władza wiążąca się ze sprawowaniem takiego stanowiska ubogaca czy spłyca relacje? Czy to jest, tak naprawdę, osobnicza chęć i cecha?

Literatura dostarcza na ten temat wiele myśli strzelistych. Kubuś Puchatek i mieszkańcy Stumilowego Lasu to jest naprawdę towarzystwo, z którym chce się żyć. Wbrew pozorom nie jest to książka tylko dla dzieci. To lektura dla wszystkich w wieku od 7 do 107 lat. Każdy ma w sobie coś z dziecka, a to właśnie maluchy przecież mają tę naturalną wrażliwość, która potem, niestety, jest skutecznie zabijana formułą szkolną. Tego typu wrażliwość odnajdziemy także w *Alicji w Krainie Czarów*, w *Muminkach* czy u Astrid Lindgren. A wrażliwość, jak mawiał poeta, „bywa subtelną kliszą". I choć może uchodzi on ostatnio za niezbyt słusznego, to warto o tym pamiętać. W ogóle warto pamiętać, co w tej kwestii wymyślili mądrzejsi od nas.

Jak, przez te 12 lat sprawowania urzędu wiceprezydenta Warszawy, udawało się panu dbać o relacje wśród przyjaciół, w rodzinie, by były pełne mądrości, ciepła, autentyczności i bliskości?

To raczej pytanie, które powinno być skierowane do tych, z którymi przez te 12 lat współpracowałem. Myślę, że jeśli chce się coś wspólnie zrobić, to trzeba być z ludźmi w dobrych relacjach. Będąc nauczycielem, za każdym razem wiedziałem, po co wchodzę do klasy. Wiedziałem, że chcę moich uczniów wypuścić spod skrzydeł z takim przekonaniem, że warto coś czasem przeczytać, obejrzeć, mieć zdanie na jakiś temat, bo kultura jest skarbnicą, z której będą wyciągać przez całe życie, a – w pewnym momencie – być może sami coś do niej dorzucą. Zawsze też byłem przekonany, że bycie w kulturze może być źródłem radości. Dbanie o relacje, gdy ma się dużo pracy, nie jest łatwe. Całe życie ciężko pracowałem, ale tak trudno, jak przez te 12 lat, to jeszcze nigdy. Zawsze to jednak lubiłem, bo w moim przekonaniu praca jest autentyczną wartością sama w sobie. Jestem w pracy pozytywistą, z niezbędną do funkcjonowania, przynajmniej dla mnie, nutą romantyzmu. Dlatego starałem się żyć tak, by niespecjalnie zmieniać to, co niesie zmieniający się na naszych oczach świat.

Co zdecydowało o tym, że „poszedł pan w dygnitarze"?

To był w pewnym sensie przypadek, choć także, chyba w sporej mierze, konsekwencja dokonywanych wcześniej wyborów, które złożyły się na szczególne CV... Byłem przecież nauczycielem, również akademickim, z grupą przyjaciół działaliśmy w oświacie niezależnej w latach 80., potem były niezależne biblioteki, niezależna gazeta, podziemna Rada Edukacji Narodowej, którą też obsługiwaliśmy, a w 1989 roku ruszyliśmy z projektem społecznym LO przy ul. Bednarskiej. I nagle okazało się, że wygraliśmy wszystko, co było wówczas do wygrania, i nie ma kto tym wszystkim zarządzać. Wtedy też rozpisano konkurs na nowego kuratora oświaty i wychowania, którym zostałem i pracowałem na tym stanowisku przez osiem następnych lat. Ten sam wiatr historii spowodował zapewne, że pani prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz zaproponowała mi stanowisko wiceprezydenta Warszawy.

Jaki jest, pańskim zdaniem, bilans 12 lat sprawowania urzędu wiceprezydenta Warszawy w kontekście polityki senioralnej? Co udało się zrobić? Co zdecydowanie wymaga kontynuacji czy poprawy?

Jest mi dosyć niezręcznie o tym mówić, wolałbym, by ocenili to inni. Jednak to, co mogę stwierdzić na pewno, to fakt, że weszliśmy na ścieżkę prowadzącą w dobrym kierunku. Jest na niej wiele działań opisanych w dokumencie „Warszawa przyjazna seniorom na lata 2013–2020". Ten program trwa nadal i będzie kontynuowany w nowej „Strategii rozwoju dla miasta Warszawy na lata 2020–2030". Przedtem w zasadzie nikt nie zauważał osób starszych. Obecnie jest to silna grupa, która ma swoich przedstawicieli w dzielnicach, w mieście, która może bezpiecznie i sprawnie poruszać się po Warszawie dzięki niskopodłogowym autobusom czy taniemu biletowi senioralnemu. Również oferta zajęć dla seniorów jest niezwykle bogata. Mamy nordic walking, ale też i basen w ramach realizowanego od lat programu „Senior sprawny sprawniejszy", oraz bogatą ofertę bezpłatnych wydarzeń kulturalnych. Jestem przekonany, że sprawy osób starszych idą w dobrym kierunku, bo jest to element myślenia o mieście, które powinno rozwijać się w sposób zrównoważony. Rozwijać w taki sposób, by uwzględniać potrzeby różnych ludzi i wielu grup społecznych.

Czy zatem stolica jest już gotowa na srebrny *boom*?

Tak, jak już wspomniałem, myślę, że Warszawa jest na dobrej drodze. Ale ponieważ rządzący, w moim przekonaniu, nie powinni używać formy czasu dokonanego, lepiej zabrzmi, kiedy powiemy, że Warszawa podjęła w tym kierunku szereg konkretnych działań i jest w trakcie realizacji kolejnych. Wartością największą w tym obszarze jest to, że ludzie, którzy nad tym pracują, mają świadomość, że jeśli nawet gdzieś tam zobaczą metę, to nie znaczy, że wyścig się skończył, a jedynie pokonano jego jeden etap.

Książki z dobrej półki, pana tegoroczne dzieło, to zbiór szkiców dotyczących lektur. Czy to pomysł na zestaw dla nowoczesnego polonisty? Czy ta pozycja to lektura pomocnicza do ratowania polskiej humanistyki?

Nie mam takich ambicji, nigdy też nie myślałem, by zostać wieszczem. (*śmiech*) Teksty te pisałem w różnych momentach swojego życia, ale do zebrania ich w książkę zdopingował mnie czas, w którym się znaleźliśmy – okres podejrzanych proroków. Uważam, że czytanie wartościowych książek powoduje, że mamy autentyczną umiejętność rozróżniania, co jest czarne, a co – białe. Lektury, o których piszę, to nie są pozycje szkolne, może je wziąć do ręki nauczyciel, niekoniecznie polonista, ale też rodzic, babcia, dziadek, którzy spróbują namówić kogoś bliskiego, może wnuka czy wnuczkę, by przypomniał sobie, czy przeczytał coś, o czym warto porozmawiać później przy wspólnej herbacie.. Zadaniem tej książki nie jest zbawienie świata (*śmiech*), raczej ułatwienie jego zrozumienia, zbiór podpowiedzi dla tych, którzy czegoś szukają...

„Pielęgnujcie przypadkową życzliwość i wszelkie czyny pozbawione większego sensu” – czy można powiedzieć, że to motto tej książki? Czy, tu zacytuję Kazimierę Szczukę ze spotkania autorskiego, w tych czasach nie jest to przypadkiem przepis na malowniczą „klęskę inteligenckiego Don Kichota”?

Myślę, że zawsze jest czas dla każdego. Pamiętajmy, że Don Kichot walczył z wiatrakami. W jego szalonej wyobraźni były to groźne olbrzymy. Wokół nas, w realnym świecie, olbrzymów nie ma. Są za to równie groźne i bardzo wyraźnie widoczne przejawy czegoś złego, z czym walczyć na pewno trzeba. Don Kichot jest trochę śmieszny w tej swojej samotnej walce z wyimaginowanym wrogiem. Jednak to, co nam zagraża obecnie, to nie są fantasmagorie, to się dzieje naprawdę! A poza tym, cóż, jest człowiekiem. My także jesteśmy czasem śmieszni, a czasem tragiczni w różnych swoich działaniach. Walka z urojeniami to symptom obłędu. Niezgoda na brunatniejącą rzeczywistość to nie donkiszoteria, a obowiązek oświeconego rozumu!

Czy znalazł pan coś dla siebie w pierwszym numerze miesięcznika #POKOLENIA? Czy spełnia one pańskie wymagania jako polonisty, a także – w swoim czasie – również wydawcy? Czego panu brakuje?

W moim przekonaniu to powinien być periodyk z wkładką zrobioną być może na innym, mniej reprezentatywnym papierze, z zachowaniem oczywiście odpowiedniej wielkości czcionki. Taka wkładka powinna zawierać różnego rodzaju wskazówki ułatwiające radzenie sobie z codziennymi problemami. Być może powinny się tam też pojawić wątki prawne.

Jeśli idzie o część główną, to osobiście bardzo bym lubił takie informacje, które by mi pomagały wybrać, co warto przeczytać, co obejrzeć, może z dołączonym kuponem rabatowym... W moim odczuciu ta główna część powinna pokazywać, jak być stylową seniorką czy stylowym seniorem i nie dać wpuścić się w stereotyp zachowań wielu starszych ludzi. Pokazywać, że jest mnóstwo sposobów na znakomite zorganizowanie sobie czasu, że prawo do wolności dotyczy wszystkich, także na emeryturze. Że przekroczenie jakiejś (umownej w końcu!) metrykalnej granicy nie oznacza wejścia w kolejną, służebną najczęściej, rolę wobec najbliższego nawet otoczenia… Taka postawa może zresztą pomóc na przykład w kontakcie z gromadą wnucząt. Jeśli zauważą, że babcia czy dziadek czytają i rozmawiają o dobrych książkach, to będzie to ważna informacja, że warto to robić. Kiedy zaś nieco podrosną, być może pojawi się pytanie, co czytają i dlaczego właśnie to, a w niedalekiej przyszłości będą sobie wspólnie polecali lektury. Takie zachowania przecież i mnie w przeszłości, w pewnym stopniu, ukształtowały. Kiedy widziałem, co czyta moja babcia i jej krąg rodzinno-towarzyski, to oczywiście w jakiś sposób wpływało to na moje gusta. Zatem, jeśli chodzi o mnie, tak widziałbym ten periodyk. By to, co w nim jest, ułatwiło radosne zachłyśnięcie się chwilą.

Biorąc pod uwagę pana aktywność, raczej nie zamierza pan zwolnić tempa na emeryturze. Jakie ma pan plany? Czego możemy panu życzyć?

Nie myślę o emeryturze, dlatego nie mam szczególnych planów. Na razie muszę skupić się na tym, by domknąć sprawy w mieście. I chyba tego trzeba mi życzyć, bym jak najsprawniej się z tym uporał. A potem życie zapewne zaproponuje jakiś scenariusz. Może trochę popiszę, może pouczę, bo dydaktyka ciągle jest moją pasją. Trzeba będzie posprzątać po tych, którzy niezwykle skutecznie zdewastowali naszą, skądinąd całkiem niezłą, edukację i tworzyć jej kształt na nowo, z myślą o wspomnianych przed chwilą wnukach. I na pewno – przepraszam za odrobinę patosu na zakończenie tej rozmowy – zrobię wszystko, by moje miasto pozostało stolicą wolności. Bo bez niej nie da się żyć, nawet na emeryturze!

Dom na Święta

Aleksandra Laudańska

Bez względu na to, czy święta spędzamy z rodziną czy sami, warto zadbać o to, aby w domu zapanował odpowiedni nastrój. Wprowadzają go tradycyjne atrybuty Bożego Narodzenia, takie jak świerkowe i jodłowe gałęzie, szyszki, bombki, jemioła, lampki i łańcuchy, lukrowane ciasteczka oraz wiele, wiele innych. Jednak dekoracje to nie wszystko – najsilniejsze wspomnienia tworzą się, gdy zaangażowane są wszystkie zmysły. Zapachy wanilii, cynamonu, goździków, skórki pomarańczy, suszonych jabłek, piekących się miodowych pierników i wędzonych śliwek, mieszające się z aromatem sosny, to mieszanka typowa dla świąt i niemożliwa do odtworzenia w innym czasie.
W Wigilię wszyscy jesteśmy dziećmi…

Świąteczne dekoracje nie muszą być drogie i wytworne – najwięcej emocji dostarczają te, które trzymamy od lat, pamiętające często nasze dzieciństwo, oraz ozdoby robione samodzielnie. Wykonywanie choinkowych bombek i łańcuchów oraz pieczenie ciasteczek wspólnie z wnukami to wspaniała zabawa budująca wspomnienia, które dzieci zabiorą ze sobą w dorosłość.

Zachęcam też do kreatywności. Zamiast choinki można ozdobić dekoracjami zwykłe gałęzie. Pakując prezenty, nie trzeba wydawać majątku na wytworny papier – liczy się pomysł. Skromne detale wykonane z materiałów z odzysku oraz te zrobione własnoręcznie są dziś bardzo modne.

Fot. Bloomingville, Broste Copenhagen, Kaboompics, Pexels, Tchibo, Unsplash

Spotkajmy się

Jak prowadzić autentyczny dialog, szanując innych i nie tracąc własnego zdania?

Iwona Kozieja-Grabowska

Wigilia i Boże Narodzenie to czas spotkań rodzinnych, radości, ale również… stresu. Często tak jest, że to, co dobre i miłe, ma także drugą stronę medalu. Wiele pisze się o tym, że w okresie świątecznym poza odczuwaniem satysfakcji denerwujemy się też mnóstwem rzeczy: wydatkami, pośpiechem, komercjalizacją Gwiazdki oraz potencjalnymi sprzeczkami, konfliktami. Jak uniknąć niepotrzebnych stresów?

Może to mało odkrywcze, ale warto skupić się na tym, co najważniejsze, czyli na spędzaniu czasu z bliskimi, pielęgnowaniu tradycji, kultywowaniu wartości, na przepysznych świątecznych potrawach i – oczywiście – na rozmowie.

„Dialog to nic innego jak wspólne spotkanie, w czasie którego każdy jest ciekawy drugiej strony i tego, co ma ona do powiedzenia. Do takiego dialogu podchodzi się bez uprzedzeń i wyznaczonych z góry celów”. (J. Juul)

Pamiętajmy, że na wiele rzeczy mamy wpływ tylko i wyłącznie my sami. Na atmosferę. Na budowanie i pielęgnowanie relacji. Na dobry, przyjazny klimat sprzyjający rozmowom. Na okazywanie innym szacunku i zrozumienia.

Przy świątecznym stole spotykamy się w gronie rodzinnym czy przyjaciół, nierzadko z osobami, z którymi dawno się nie widzieliśmy. Warto poświęcić trochę czasu na mentalne przygotowanie się do konwersacji na każdy temat, na ułożenie sobie w głowie, jak reagować na niemiłe sytuacje, sprzeczki słowne, których często nie da się uniknąć. Ale można je mądrze rozegrać, i to z korzyścią dla wszystkich. Taki mały trening przed Wigilią.

Warto przypomnieć sobie, co w przeszłości wywoływało zatargi. Jak zostały rozwiązane, a jakie inne środki mogły zostać zastosowane. Może taka sytuacja się powtarza?

Nawet gdy nie mamy przykrych czy niezręcznych doświadczeń, dobrze zastanowić się, jak rozmawiać, aby każdy czuł się dobrze i komfortowo. Jak zachować równowagę?

Czy można rozmawiać o wszystkim? Są oczywiście dwie szkoły. Jedna mówi, żeby unikać tematów politycznych, religijnych czy ogólnie związanych z wartościami, które są odmienne dla różnych ludzi. Druga grupa twierdzi, że trzeba rozmawiać o tym, o czym chcemy, także w trakcie świąt, gdyż unikanie trudnych dyskusji nie wspiera nas w praktykowaniu intelektualnych konfrontacji oraz poznawaniu siebie lepiej. Wymaga to jednak wiele wyczucia, empatii i gracji. Wybór należy do nas, ale gdy mamy wśród bliskich typowego pieniacza albo osoby bardzo emocjonalne, musimy sobie po prostu zadać pytanie, jak chcemy spędzić czas z tymi osobami.

Czy istnieje jedna recepta na udane święta? Pewnie nie. Ale pomocny może okazać się prawdziwy DIALOG. Warto zgłębić tajniki autentycznej rozmowy, czym jest, jak ją przeprowadzać, jak inicjować. Z czym kojarzy się dialog? Z dyskusją, współpracą, wymianą myśli, a może z kompromisem?

W najprostszym ujęciu wielu z nas rozumie dialog po prostu jako konwersację, w której ważne jest aktywne uczestnictwo. Jeżeli weźmiemy definicję słownikową (według Słownika Języka Polskiego PWN), dialog to ***rozmowa dwóch osób; szereg rozmów, negocjacji i innych działań mających doprowadzić do porozumienia między stronami konfliktu***.

Ale dialog to coś więcej. Źródłosłów wyrazu sięga greki – *dia logos* oznacza ***poprzez słowo***, najczęściej tłumaczone jako ***przepływ znaczeń***. W naszych czasach, w pośpiechu, dużo rozmawiamy, ale czy naprawdę skupiamy się na ***przepływie znaczeń***? Dialog wymaga od nas pewnego spowolnienia, refleksji, nie tylko przekazywania i odbierania informacji, ale pewnego ich zgłębiania, zaciekawienia, zwolnienia szybkiego i automatycznego toku myślenia. Rozumienia innych. W dialogu wszyscy są równi, traktujemy się po partnersku. Nie rywalizujemy, stwarzamy przestrzeń dla każdego do wypowiadania swojego zdania, jak również do słuchania. Darzymy się wzajemnie szacunkiem.

Chcąc stworzyć coś w rodzaju definicji, można powiedzieć, że dialog to rozmowa, spotkanie, interakcja czy forma kontaktu bezpośredniego, w których osoby będące w relacji partnerskiej są otwarte na drugiego człowieka oraz jego opinie, wypowiadają swoje zdanie, słuchając innych, szanują wzajemnie swoje prawo do odmienności i mają w sobie przestrzeń do zawieszania

Fot. Shutterstock

wcześniej przyjętych założeń. Dialog to ciekawość, chęć zrozumienia siebie samego i innych. Żeby zaistniał, trzeba dać mu przestrzeń, budować przyjazną atmosferę, klimat zaufania, w którym każdy z nas ma szansę dobrze się poczuć. Czas świąteczny sprzyja ciekawości, refleksji, trosce o innych. Wykorzystajmy ten okres na autentyczny dialog.

A ten towarzyszy nam od zawsze. Historycznie rzecz biorąc, dialog sięga spotkań plemiennych, gdy jego uczestnicy siadali razem w kręgu, często przy ognisku, i rozmawiali o ważnych i mniej istotnych sprawach, wymieniali się doświadczeniami, spostrzeżeniami, troskami i radościami.

„Dialog to tworzenie takiego kontaktu, w którym potrzeby wszystkich są uwzględnione poprzez dawanie z otwartego serca". (M. Rosenberg)

Filozoficznie dialog to nie tylko pewna forma komunikacji czy interakcji, lecz także szczególne zwrócenie uwagi na drugą osobę. Można by rzec: człowiek człowiekowi człowiekiem.

Często zbyt pochopnie reagujemy, czujemy się urażeni czy oceniamy innych. Polskie przysłowie mówi: aby poznać człowieka, trzeba zjeść z nim beczkę soli. Zazwyczaj uważamy, że znamy dobrze wszystkich ludzi. Ale czy na pewno tak jest?

No właśnie, dialog to rozumienie. Zatem jak lepiej zrozumieć innych?

Prostą metodą jest minićwiczenie, które pozwala wejść w cudze buty. Może warto je zrobić, zanim usiądziemy przy wspólnym stole? Znane jest indiańskie przysłowie: nie osądzaj człowieka, dopóki nie pochodzisz w jego mokasynach przez dwa obroty księżyca. Czyli tyle wiemy o innych, ile jesteśmy w stanie zaobserwować i zrozumieć. Dopóki nie znajdziemy się w czyimś położeniu, nie możemy w stu procentach zinterpretować ani sytuacji, ani zachowania danej osoby.

Ćwiczenie polega na wczuciu się w stan drugiego człowieka, spojrzenie z jego perspektywy. Możemy usiąść na krześle, wyobrazić sobie, że jesteśmy kimś innym, pomyśleć, co czuje, jak widzi świat, jakie ma doświadczenia czy problemy. Nawet jeżeli jest to tylko teoretyzowanie, to bardzo nam pomaga w rozumieniu ludzi, przyjęciu odmiennej perspektywy. Kluczem do sukcesu jest właśnie zrozumienie – wbrew pozorom mamy duży problem z tym, że każdy z nas jest inny i ma prawo do swojego zdania i własnych interpretacji.

Często są cytowane słowa Józefa Tischnera: *Dialog oznacza, że ludzie wyszli z kryjówek, zbliżyli się do siebie, rozpoczęli wymianę zdań. Początek dialogu – wyjście z kryjówki – jest już dużym wydarzeniem. Trzeba się wychylić, przekroczyć próg, wyciągnąć rękę, znaleźć wspólne miejsce do rozmowy.* Z kolei papież Jan Paweł II nauczał: *Dialog zaczyna się od spotkania człowieka z człowiekiem, od cierpliwego słuchania, zadawania pytań, aż po możliwość wypowiedzenia się. Tak rozumiany dialog zakłada otwartość i dobrą wolę oraz wzajemny szacunek. O, jak bardzo potrzebujemy tego w naszych rodzinach, relacjach sąsiedzkich i w miejscach pracy.*

Warto poświęcić chwilę i pomyśleć o tych słowach. Czy łatwo mi przychodzi być człowiekiem dialogu?

„Dialog oznacza próbę zrozumienia drugiego człowieka przy zachowaniu otwartego umysłu. Dialog jest zjawiskiem rzadkim i pięknym, gdyż wzbogaca obie strony". (Osho)

Podsumowując, jak można praktykować dialog podczas świąt (i nie tylko)? Stosujmy kilka zasad, które będą wspierać nasze spotkania i rozmowy. Najważniejsze z nich to: stwarzanie dobrej atmosfery, partnerstwo, równoważenie wypowiadania się i słuchania, szacunek dla innych oraz ich odmiennego zdania i zawieszanie założeń. Ciekawość, otwartość, refleksja i bycie autentycznym.

Boże Narodzenie wiąże się z tradycją, często z religijnością czy przeżyciami duchowymi. To także czas dialogu wewnętrznego każdego z nas. Wielu przemyśleń i podsumowań.

A czym dla Państwa jest dialog? Może warto zgłębić ten temat?

Wielu dobrych dialogów nie tylko w czasie świątecznym!

Iwona Kozieja-Grabowska – praktyk, promotor, facylitator i trener dialogu.
Prowadzi wiele spotkań, szkoleń i warsztatów, w tym zajęcia na uniwersytetach trzeciego wieku.

Cicha noc nie dla wszystkich brzmi tak samo. Dla opuszczonych seniorów to przejmujące dźwięki samotności. Pomóż to zmienić i wejdź na PodarujWigilię.pl.

— Nie został mi na świecie nikt bliski. Marzę, żebym w święta miała z kim podzielić się opłatkiem, zaśpiewać kolędę, nie była sama – słyszymy od podopiecznych stowarzyszenia. Wspomnienia szczęśliwego Bożego Narodzenia z rodziną to jedyne, co dziś pozostało samotnym seniorom. Dziś Cicha noc brzmi dla nich zupełnie inaczej. To przejmujące dźwięki samotności… Dlatego Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zachęca do włączenia się w akcję PodarujWigilię.pl, która ma to zmienić.

– Święta to szczególny czas, kiedy nasi podopieczni dotkliwie odczuwają brak rodziny. Chcemy im ten brak zrekompensować – sprawić, żeby nie byli sami, by usiedli do wigilijnego stołu, przy którym będzie więcej niż jedno nakrycie. Aby mieli z kim przełamać się opłatkiem, żeby także na nich czekał pod choinką świąteczny upominek – mówi Elżbieta Ślązek z mbU.

22 grudnia Stowarzyszenie mali bracia Ubogich planuje zorganizować świąteczne kolacje dla ponad 300 podopiecznych z Warszawy, Lublina, Poznania i Pruszkowa. By było to możliwe, potrzeba wsparcia darczyńców i wolontariuszy.

– Marzymy, żeby ufundować podopiecznym uroczysty poczęstunek i świąteczne paczki. Chcemy, by tego dnia było wszystko to, co tworzy atmosferę prawdziwych świąt. Osobom, które mają trudności z samodzielnym poruszaniem się, zapewnimy dowóz na miejsce spotkani i bezpieczny powrót do domu. Seniorów, którzy już nie mogą wyjść z domu, odwiedzą nasi wolontariusze. Chcemy, żeby przynieśli każdemu wigilijny poczęstunek i świąteczny upominek – mówi Joanna Mielczarek, dyrektor mbU.

Co podopiecznym stowarzyszenia dają te świąteczne spotkania?

– Czuję się szczęśliwa. Wolontariusze troszczą się o nas z całego serca. Jest nawet mikołaj! To są prawdziwe święta – opowiadała rok temu podopieczna mbU, pani Krystyna.

Akcję świąteczną można wesprzeć, wpłacając darowiznę bezpośrednio na konto stowarzyszenia:

- **83 1600 1462 1818 9539 9000 0002**
- lub przez stronę **PodarujWigilię.pl.**

Kampania Stowarzyszenia mali bracia Ubogich to także akcja uwrażliwiająca na wyizolowanie starszych osób, dla których samotne święta zupełnie tracą sens. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel.: **22 635 13 64** lub pisząc na adres e-mail: **info@malibracia.org.pl**.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich to przyjaciele osób starszych. Szczególną troską otaczają osamotnionych seniorów, organizując dla nich tzw. wolontariat towarzyszący (Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ). Obecnie pod stałą opieką stowarzyszenia jest ponad 300 starszych ludzi z Warszawy, Lublina, Poznania i Pruszkowa. W programie bierze udział 350 wolontariuszy, którzy regularnie odwiedzają podopiecznych, stwarzając im poczucie bezpieczeństwa, wypełniając pustkę i zaspokajając tęsknotę za obecnością drugiego człowieka.

Tuż przed mikołajkami, czyli 5 grudnia, obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Wolontariusza.** Kim jest wolontariusz i czym jest jego „praca"? To dobrowolne i nieodpłatne działania na rzecz ludzi, środowiska naturalnego oraz lokalnego. Wolontariuszem może zostać każdy, bez względu na wiek, doświadczenie czy wolny czas, jakim dysponuje.

Z roku na rok w Warszawie przybywa osób, które angażują się w tego typu aktywność. Pojawia się także coraz więcej miejsc, w których można pomagać innym. Są to np.: muzea, domy kultury, biblioteki, ośrodki pomocy społecznej, schroniska dla zwierząt, fundacje, stowarzyszenia. Liczną grupę wolontariuszy stanowią seniorzy, którzy dzielą się swoim doświadczeniem, zdobywają nowe umiejętności, poznają ludzi i tworzą międzypokoleniową społeczność.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza serdecznie dziękujemy wszystkim za nieoceniony wkład w życie stolicy, za pasję, wsparcie i poświęcony czas. Życzymy Wam ogromnej satysfakcji z wykonywanej przez Was pracy. Niech radość tych, którym pomagacie, motywuje Was do dalszego zaangażowania, a każdy dobry uczynek wróci do Was z podwójną siłą!

Od jesieni tego roku rozwój wolontariatu wspiera Punkt Wolontariatu Senioralnego, mieszczący się w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie". Zapraszamy każdego, kto po przejściu na emeryturę chce się zaangażować.

Rozmawiamy ze Zbigniewem Sztrancem, wolontariuszem Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.

– Panie Zbigniewie, jak został pan wolontariuszem?
Jestem nim już prawie cztery lata. Najpierw działałem trochę na Cmentarzu Żydowskim w ochotniczym hufcu, który go porządkuje. Potem przeczytałem o akcji „Żonkile" i pomyślałem, że spróbuję. Zaangażowałem się. Przy tej okazji muzeum zaproponowało wolontariuszom zwiedzenie wystawy stałej. Miałem to szczęście, że oprowadzał nas najstarszy wolontariusz muzeum – pan Janusz Czamarski, z którym się zaprzyjaźniłem. I tak sobie pomyślałem, że skoro ten facet może, to dlaczego ja nie? On wtedy miał około 82 lata, a w sobie o wiele więcej energii niż niejeden 18-latek. I tak oto zostałem w muzeum, działam tam do dzisiaj.

– A dlaczego akurat Muzeum POLIN?
Zapewne dlatego, że to miejsce kulturalne nieco innego typu. To nie jest muzeum, w którym panuje cisza.

Na pewno nie chodzi tam tylko o oglądanie eksponatów w skupieniu, z paniami pilnującymi, czy czegoś nie dotykamy.

– Co daje wolontariat?
Na ogół dostajemy to, co dajemy ludziom, więc jeżeli lubimy być w grupie, to wolontariat jest świetnym sposobem, by coś wspólnie robić, wyjść z domu, być razem. I jest to też możliwość uczestniczenia w różnych przedsięwzięciach, które szalenie rozwijają.

– A czy chciałby pan polecić wolontariat osobom, które przeszły na emeryturę?
Ja mówię: chodź do nas! Przyjdź, zobacz i się zakochaj! Bo to jest fajny sposób na codzienność. To jest alternatywa. Wielu starszych ludzi spędza czas w supermarketach. I oni tak chodzą i chodzą. Oglądają i posiedzą, i gdzieś tam się spotkają, a czasami tylko siedzą i patrzą. Więc zamiast siedzieć i patrzeć tam, to można się ruszyć i przyjść do takiej instytucji jak Muzeum POLIN.

– Czyli wolontariat daje radość z życia?
Oczywiście! Daje i radość, i spełnienie. Jak tylko można wyjść z domu, to jest cel i szczęście, człowiek nie jest już taki sfrustrowany. Także wychodźmy, nie wstydźmy się, twórzmy rzeczywistość. Ona będzie lepsza tylko w ten sposób.

Fot. Shutterstock, Pexels, Unsplash
Mock up. Freepikpsd.com

Wspomnienia to świetna odmładzająca forma aktywności dla seniorów, zwłaszcza jeśli dotyczą one dzieciństwa, czasów studenckich, ważnych wydarzeń rodzinnych lub wakacyjnych przygód. Skoro oparły się zapomnieniu często przez dziesiątki lat, to warto je pozostawić innym jako znak czasu, anegdotę, wywoływacz łez wzruszenia lub szerokiego uśmiechu na twarzy.

Konkurs „Wspomnienia", ogłoszony i realizowany przez Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej, potwierdził, że osoby starsze często sięgają po pióro, aby pozostawić potomnym informacje o sobie, swoich doświadczeniach, przeżyciach.

Czekamy na więcej! Nie stawiamy żadnych wymagań co do formy, tematyki, objętości. Wspomnienia mogą być spisane prozą lub wierszem, dotyczyć spraw ważnych, ale też zabawnych dykteryjek opowiadanych przy różnych towarzyskich okazjach.

Chcemy pokazywać twórczość naszych czytelników!

Gwiazdkowy prezent

Rodzinny dom mojego dzieciństwa był raczej biedny. Pięcioosobowa rodzina i gromada ulubionych zwierząt na utrzymaniu Taty, przy tym odbudowa zniszczonego wojną domu, chorowity brat itp.

Dzieci na co dzień raczej się nie rozpieszczało ani prezentami, ani smakołykami, ubraniami czy zabawkami. Młodsze nosiły rzeczy po starszych, tak samo przechodnie były zabawki, książki, łyżwy itp. Fartuch z białym kołnierzykiem do szkoły zasłaniał łaty na swetrze po bracie.

Jednak do tradycji świątecznych należało, że raz w roku, na Boże Narodzenie, dzieci otrzymywały porządne prezenty. Nic dziwnego, że nas wręcz skręcało, aby wcześniej wyśledzić i zobaczyć, co rodzice tym razem przygotowali na Gwiazdkę.

Mój Tata kupił gdzieś okazyjnie dla mnie piękny wózek dla lalek, taki głęboki. Był na tyle duży, że mógł pomieścić prawdziwego noworodka. Miał wysokie koła, duży wiklinowy kosz, składaną budkę, a w środku materacyk i piękną kolorową pościel. Po prostu cudo. Prezent był spory, nie było go jak schować, ani nawet opakować, stał więc obok choinki i nęcił swoim widokiem.

Podarunków nie wolno jednak było dzieciom oglądać ani się nimi bawić aż do końca kolacji wigilijnej. Najpierw opłatek, życzenia, jedzenie, śpiewanie kolęd, a dopiero na końcu prezenty. Spoglądałam co chwilę tęsknie na piękny wózek, a wieczerza dłużyła się niemiłosiernie. Kiedy wreszcie wolno było obejrzeć prezenty, doskoczyłam do wózka i zobaczyłam coś niesamowitego.

W środku leżała nasza ukochana kocica z czterema dorodnymi, tłustymi kociakami, bo akurat niedługo przed świętami została mamą.

Kocica znana z inteligencji, zamiłowania do czystości i luksusowych rzeczy od razu uznała, że piękny wiklinowy

wózek to nie jakieś tekturowe pudełko wyłożone starym kocem, więc jest to najwłaściwsze miejsce dla jej rodziny. Niepostrzeżenie przeniosła w czasie kolacji wszystkie kocięta, a następnie sama rozłożyła się na efektownej pościeli, aby nakarmić swoje dzieci.

Tak już zostało. W moim wymarzonym wózku mieszkała kocia rodzina, którą woziłam zamiast lalek.

Ponoć w Wigilię zwierzęta mówią ludzkim głosem. Scena w wózku wystarczyła za tysiąc słów.

Pierwsza wielka podróż zagraniczna

Zawsze marzyłam o dalekich podróżach. Niestety przez długie lata były one dostępne jedynie dla bardzo wąskiej grupy wybrańców.

Kiedy wreszcie po raz pierwszy w historii wszystkim obywatelom RP wydano paszporty, pojawiły się zagraniczne biura podróży, w których egzotyczną wycieczkę można było kupić w kilka minut, a dewizy legalnie nabyć w kantorach. Moją pierwszą decyzją było wyjechać na tropikalne wakacje, które niegdyś były jedynie sennym marzeniem.

Postanowiłam wybrać z najwyższej półki! Gran Canaria!

Wraz z przyjaciółką oddałyśmy się emocjonującym przygotowaniom.

Takie prowincjuszki z Polski na hiszpańskiej wyspie, trzeba się było odpowiednio przygotować, aby nie wyglądać jak ubogi krewny z głuchej wsi. W prospekcie zawarta była uwaga, że w restauracji obowiązują stroje wizytowe.

Więc najpierw nowy luksusowy kostium kąpielowy, później złote klapeczki na koreczku z komisu, biała długa sukienka do restauracji, elegancka torba plażowa, kapelusz, koraliki, klipsy itp.

Oprócz kosztów wycieczki w 4-gwiazdkowym hotelu wydałyśmy majątek, aby dobrze się czuć i efektownie wyglądać w bardzo eleganckim i elitarnym – jak sądziłyśmy – towarzystwie.

Początek był fascynujący.

Przylot do Las Palmas i supernowoczesne lotnisko. Przejazd przez piękne miasto przypominające secesyjną zabudową Paryż, tyle że z bardzo nowoczesnym portem, położone wzdłuż zatoki i rozległej plaży Oceanu Atlantyckiego. Autostrada wysadzana palmami i kwiatami, luksusowy hotel w najelegantszym kurorcie Playa del Inglés, obrośnięty na wysokość 3. piętra kwitnącymi, pachnącym pnączami, ogromny apartament z widokiem na ocean.

Ot, namiastka raju. Obchód otoczenia, basenu, spa, ogrodu, kilku barów i restauracji wypadł wspaniale, ale…

Wszędzie słychać było język niemiecki, klientela hotelu to głównie seniorzy. Starsi panowie często w towarzystwie młodych „pielęgniarek". Bardzo stare Niemki obwieszone drogą biżuterią z młodymi i dobrze zbudowanymi opiekunami noszącymi bagaże na plażę, smarującymi plecy olejkiem, przynoszącymi drinki, dotrzymującymi towarzystwa na wycieczkach, spacerach, w restauracji i ogrodach.

A wszyscy w strojach, delikatnie mówiąc, niezwykle swobodnych. Starsze panie na plaży toples, w spranych, rozciągniętych lub wypłowiałych kostiumach, panowie w zniszczonych spodniach, wymiętych podkoszulkach, gumowych japonkach lub plastikowych klapkach.

Wymogami elegancji w restauracji nikt się nie przejmował, za to przy stołach królowały szampan i drogie wina na specjalne zamówienia, hałaśliwe zachowanie, głośne śpiewy do późnej nocy.

Przy basenie nawiązałyśmy kontakt z leżącą obok nas na leżaku Niemką.

Spalona słońcem skóra, obwisłe gołe piersi, zniszczone wiekiem ciało, zszarzałe i rozciągnięte desu odsłaniające zdecydowanie za dużo, ale za to grube złoto na rękach i szyi oraz młody muskularny osiłek do usług. Trochę nas to zniesmaczyło.

Pani przyjechała na Gran Canarię w listopadzie i zostanie do lutego, bo nie lubi zimy w kontynentalnej Europie!

Wypożyczyła luksusowy samochód, aby jej młody opiekun mógł ją obwozić po wyspie. Zaprasza nas na wycieczkę. W samochodowej lodówce drogi szampan, bo pani lubi dobre trunki.

Przyjrzałyśmy się otoczeniu, w tym też krytycznie naszym eleganckim strojom, i doszłyśmy do wniosku, że wyglądamy jak królewny, co zabłądziły i przyszły z innej bajki. Zdecydowanie nie pasowałyśmy do otoczenia i zamiast wzbudzenia uznania i podziwu prezentowałyśmy się jak paniusie z odpustu. Poznałyśmy też dwa polskie małżeństwa, które tak ja my wyróżniały się zachowaniem, dobrymi strojami i manierami oraz miały podobne doświadczenia i spostrzeżenia.

Poszłyśmy więc na indyjski bazar, kupiłyśmy sobie za grosze wielkie bawełniane chusty uniwersalnego zastosowania, gumowe klapki, bo plaża ze żwiru, i dopiero wtedy wtopiłyśmy się w otoczenie. „Wesołe jest życie staruszka", chciałoby się zanucić znaną piosenkę, ale dodajmy od razu – BOGATEGO!

Fot. Pixnio, Unsplash
Mock up: GraphicsFuel

Bufet pani Basi

W naszej firmie był mały zakładowy bufet. Prowadząca go pani Basia trochę nam matkowała, miała wśród konsumentów swoich ulubieńców, a jako pasjonatka zdrowego żywienia wymyślała dla nich specjalne frykasy według własnych pomysłów, indywidualnych potrzeb i gustów.

Dla jednych dania wegetariańskie, dla innych – odchudzające (tzw. śniadania baletnicy), dla zabiedzonych – jadło drwala, zimą – kanapeczki z czosnkiem i herbatki przeciwgrypowe z sokiem malinowym, sałatki warzywne z granulowanymi otrębami, suszonymi śliwkami czy żurawiną przeciwdziałające zaparciom, pyszne ciasta własnej roboty z owocami, rabarbarem, warzywami itp.

Jednak nie wszystkim się to podobało, toteż w bufecie rozgrywały się kabaretowe sceny, w których zawsze zwyciężało poczucie humoru i wdzięk pani Basi.

Oto jedna z nich, wspominana długo jako klasyk.

Przyszedł naburmuszony klient i obcesowo pyta:

– Co dziś tu można zjeść?

– Może dietetycznego śledzika? – oferuje z uśmiechem pani Basia.

Klient patrzy na odbierane właśnie przez innego pracownika danie i mówi ze zjadliwym uśmieszkiem i drwiną:

– Śledź w śmietanie z ryżem?

– Ten „ryż” zrobiony jest z przetartych przez sitko ziemniaczków, a śmietana – z jogurtu.

– Nie lubię cebuli, śmierdzi i szkodzi mi na wątrobę!

– Ta cebulka panu nie zaszkodzi, bo zrobiona jest z jabłka.

– Ryż z ziemniaczków, cebulka z jabłka, śmietana z jogurtu, to z czego do diabła jest śledź?

– Z Bałtyku!

Opracowała: Krystyna Lewkowicz

#INFORMATOR

Co, gdzie, kiedy?

CO: ***Stare dzieje Nowej Pragi* – spacer z Praską Ferajną**

GDZIE: **Spotkanie przy ul. Szwedzkiej 1 (róg ul. Stalowej)**

KIEDY: **1.12.2018, godz. 13.00**

Najlepiej zachowany kawałek przedwojennej wielkomiejskiej Warszawy, mało znany nawet wielu z tych, którzy bywają na Pradze, a ograniczają swoje wizyty do okolic Bazaru Różyckiego. Poznamy kultowe ulice, takie jak Stalowa z najstarszą na Pradze knajpą „Pod Karpiem". Dowiemy się, kim był i gdzie stał słynny prażanin Pan Guma, gdzie znajdował się największy pod koniec lat 80. XIX wieku zakład przemysłowy na Pradze, gdzie kręcono *Pianistę* i wielu innych rzeczy.

CO: **Koncert z cyklu *Muzyka w Ladomku***

GDZIE: **Warszawa-Śródmieście, Ladom, ul. Jazdów 7/14**

KIEDY: **2.12.2018, godz. 19.00**

Kameralny jesienno-zimowy cykl koncertowy. Wspaniała atmosfera – piec, herbata, wino, piernik. W programie utwory epoki romantyzmu.

CO: ***Prawdziwe życie na ulicy Poznańskiej* – spacer z Praską Ferajną**

GDZIE: **Spotkanie przy Al. Jerozolimskich 51 (przy Fotoplastikonie)**

KIEDY: **2.12.2018, godz. 13.00**

Legendarna ulica Śródmieścia, z jej zakładami rzemieślniczymi, bogatymi kamienicami sprzed I wojny i współczesnymi modnymi kawiarniami, to miejsce, gdzie historia Warszawy płynnie przechodzi w teraźniejszość. Tu stoi najbardziej oryginalny socrealistyczny budynek w mieście, tu końcową stację miała legendarna kolejka EKD, tu istniały słynne na całą Warszawę obiady domowe i wiele innych rzeczy, w o których więcej na spacerze.

CO: **Koncert *Poeci Powstania Warszawskiego* – *Świrczyńska***

GDZIE: **Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich, ul. Nowolipie 22**

KIEDY: **4.12.2018, godz. 16.00**

Muzyka i wykonanie – Małgorzata Bańka.

CO: **Wykład otwarty *Przestępcze nękanie: jak działają stalkerzy***

GDZIE: **Worek Kości, ul. Bagatela 10**

KIEDY: **4.12.2018, godz. 18.30**

Otwarty wykład na ten temat poprowadzi Adam Straszewicz – psycholog śledczy oraz biegły psycholog sądowy. Prowadzi konsultacje i szkolenia dla ofiar stalkingu.

CO: **Pokaz filmu *Kobieta z lodu* (2017), reż. Bohdan Sláma**

GDZIE: **Kino Ursus w Ośrodku Kultury Arsus, ul. Traktorzystów 14**

KIEDY: **5.12.2018, godz. 17.00**

Międzypokoleniowe pokazy filmowe w Ursusie. Zapraszamy na oglądanie dobrych i nagradzanych filmów, którym będą towarzyszyć dyskusje z udziałem gości specjalnych.

CO: **Aerobik z elementami tańca dla seniorek i seniorów**

GDZIE: **Stół Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20**

KIEDY: **5, 12 i 19.12.2018, godz. 12.00–13.00**

Zapraszamy na gimnastykę dla osób starszych z elementami tańca choreo. Ćwiczymy na stojąco, półleżąco i na krzesłach. Poprzez odpowiednio dobrane praktyki ruchowe rozwijamy mobilność i elastyczność, dbamy o kręgosłup. Częścią zajęć jest sekcja taneczna, w czasie której pracujemy nad układem choreograficznym do muzyki. Do zajęć dołączyć można na każdym etapie.

CO: **Wspólne oglądanie wystaw w ramach cyklu *Dojrzali Wspaniali***

GDZIE: **Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, Muzeum nad Wisłą, ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 22**

KIEDY: **6.12.2018, godz. 14.00–16.00**

Wspólne oglądanie wystaw w ramach cyklu *Dojrzali Wspaniali*. Na każdym spacerze zapoznajemy się z innymi dziełami sztuki. Omawiamy ich formę, technikę wykonania oraz interpretujemy przekaz artysty. Bilety w cenie 1 zł.

CO: **Seans filmu *Chłopiec i gwiazdy*, reż. C. McKenzie + spotkanie dyskusyjnego klubu filmowego**

GDZIE: **Ognisko Mokotów, ul. Grottgera 25a**

KIEDY: **8.12.2018, godz. 10.00**

Na każdym spotkaniu wspólnie obejrzymy film, a następnie w oparciu o jego treść będziemy prowadzić dyskusję i warsztaty. Filmy będą pretekstem do przyjrzenia się bliżej sobie i swojemu życiu. Zapisy: p.smolinska@rodzinnawarszawa.pl.

CO: ***Legendarna Ząbkowska* – spacer z Praską Ferajną**

GDZIE: **Spotkanie przy ul. Ząbkowskiej 54 (róg ul. Korsaka)**

KIEDY: **8.12.2018, godz. 13.00**

Ulica, przy której istniały słynne do dziś knajpy, bazary i fabryki. Kamienice pamiętają takich popularnych mieszkańców, jak Wiesław Ochman i Wicuś Marynarz czy bywającą tu Irenę Sendlerową. Z ulicą związanych jest mnóstwo historii z okresu zaborów, międzywojnia i PRL-u.

Wytnij informator i miej zawsze pod ręką

CO: ***Wyznania i religie na Pradze* – spacer z Praską Ferajną**
GDZIE: **Spotkanie przy al. Solidarności 52 (przed cerkwią)**
KIEDY: **9.12.2018, godz. 13.00**

Na Pradze oprócz znanych dobrze wszystkim katolicyzmu, prawosławia i judaizmu jest wiele innych wyznań, których istnienia na ogół nie jesteśmy świadomi, choć przechodzimy często wokół miejsc, w których mieszczą się ich kaplice czy domy modlitwy. Pora się z nimi zapoznać.

CO: **Wykład *Dekoracje malarskie praskich kamienic***
GDZIE: **Kawiarnia To Się Wytnie, ul. Stalowa 46**
KIEDY: **10.12.2018, godz. 19.30**

Większość osób kojarzy najbardziej znane polichromie kamienic, które można znaleźć na paru praskich klatkach schodowych czy w bramach. W trakcie wykładu zobaczymy także te jeszcze nigdzie nieprezentowane i nieznane. Będzie można podziwiać również kilka przykładów dekoracji malarskich przedwojennych mieszkań (zarówno tych reprezentacyjnych, jak i skromniejszych, np. w suterenach). Zbiór zdjęć zaskoczy każdego znawcę warszawskiej Pragi.

CO: ***TEATROTEKA w Lunie*, projekcja spektaklu *Żyd*, reż. Aneta Groszyńska-Liweń**
GDZIE: **Kino Luna, ul. Marszałkowska 28**
KIEDY: **11.12.2018, godz. 19.00**

TEATROTEKA to cykl ekranizacji polskiej współczesnej dramaturgii produkowany przez WFDiF. *Żyd* to opowieść o dyrektorze upadającej szkoły w małym miasteczku. By uratować budynek, w którym pracuje ponad czterdzieści lat, zwołuje zebranie w pokoju nauczycielskim. Bardziej prominentne postacie grona nauczycielskiego dowiadują się na nim od swojego przełożonego, że łatwo mogą zdobyć fundusze na renowacje ich miejsca pracy – wystarczy tylko odpisać na wiadomość pewnemu Izraelczykowi, którego ojciec uczył się w ich szkole dekady temu.

CO: ***Synagoga* – dyskusja z cyklu *Żydowskie ABC***
GDZIE: **Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, ul. Anielewicza 6**
KIEDY: **12.12.2018, godz. 18.00**

Co możemy zobaczyć i usłyszeć w synagodze? Jaką funkcję pełniła i pełni synagoga w żydowskich wspólnotach religijnych? Czym jest dla wierzącego Żyda, a czym dla osoby niereligijnej? Odpowiedzi poznamy podczas *Żydowskiego ABC*.

CO: **Wieczory Filmów Psychologicznych, seans produkcji *Wstyd***
GDZIE: **Terapeutyczna, al. Komisji Edukacji Narodowej 36a, lok. 3**
KIEDY: **13.12.2018, godz. 18.00**

Zapraszamy na wieczory w Terapeutycznej, podczas których oglądać będziemy filmy o charakterze psychologicznym zmieniające nasz sposób postrzegania świata, wnoszące coś nowego do naszych umysłów i poszerzające horyzonty. Wieczór prowadzić będzie psycholog, Kaja Tomczyk, która przedstawi obrazy głównych postaci – będziemy o nich dyskutować po seansie.

CO: **Warsztaty *Kocham śpiewać***
GDZIE: **Chopin Point Warsaw, ul. Krakowskie Przedmieście 62**
KIEDY: **15.12.2018, godz. 12.00**

Kocham śpiewać to projekt skierowany do osób, które… lubią śpiewać – niezależnie od wieku i doświadczenia. Zajęcia składają się z sześciu dni warsztatowych i sześciu koncertów.
Plan każdego spotkania: 45 minut – wspólne rozśpiewanie i nauka piosenki. 1,5 godziny – zajęcia indywidualne dla początkujących. 1 godzina 45 minut – zajęcia indywidualne dla zaawansowanych (z pianistą). 1,5–2 godziny – koncert z czynnym udziałem publiczności (warsztat oraz dośpiewywanie refrenów itp.).

CO: ***Galerie i street art Nowej Pragi* – spacer z Praską Ferajną**
GDZIE: **Spotkanie przy ul. Szwedzkiej 5 (róg ul. Równej)**
KIEDY: **15.12.2018, godz. 13.00**

Na Nowej Pradze jest wyjątkowo dużo galerii sztuki oraz murali artystów z kraju i zagranicy. Ponadto wiele kawiarni robi wystawy obrazów czy fotografii, są także pracownie interesujących artystów oraz sklepy oferujące design różnych epok. Często też powstają nowe galerie, murale, sprowadzają się nowi artyści, warto więc odwiedzać ten fragment Pragi co jakiś czas.

CO: ***Wokół Konesera, czyli praskiego Monopolu* – spacer z Praską Ferajną**
GDZIE: **Spotkanie przy ul. Markowskiej 18a (róg ul. Ząbkowskiej)**
KIEDY: **16.12.2018, godz. 13.00**

Fabryka zbudowana z czerwonej cegły i założona prawie 120 lat temu w sercu Pragi zajmowała się rektyfikacją spirytusu i produkcją wódek, jej historia jest pasjonująca i krążą o niej bardzo liczne anegdoty. Mniej wiadomo o dziejach Mennicy Państwowej, która w okresie międzywojennym działała na tym samym terenie, tu też przechowywano srebra Funduszu Obrony Narodowej. Teraz między budynkami powstały liczne sklepy, restauracje i biura znanych na całym świecie firm oraz wspaniałe Muzeum Polskiej Wódki. Obszar Konesera stał się jednym z najmodniejszych terenów w mieście, tym bardziej warty jest zwiedzenia.

CO: **Ekranizacja spektaklu *Lekkomyślna siostra***
GDZIE: **Dom Kultury „Rakowiec", ul. Wiślicka 8**
KIEDY: **17.12.2018, godz. 18.00**

Ekranizacja spektaklu Teatru Kurtyna Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej, na podstawie komedii Włodzimierza Perzyńskiego.

CO: **Koncert na Boże Narodzenie *Podnieś rękę Boże Dziecię***
GDZIE: **Kościół pw. św. Katarzyny, ul. Fosa 17**
KIEDY: **26.12.2018, godz. 19.00**

Wykonawcy: Katarzyna Bienias – sopran, Chór Animato SP im. Jana Pawła II w Łazach, Zespół Instrumentalny, Olivia Kaczyńska – kierownik artystyczny, dyrygent. W programie kolędy polskie i obce: francuskie, angielskie, niemieckie.

Zarząd Transportu Miejskiego

www.ztm.waw.pl

Po ukończeniu 65. roku życia przysługuje:

BILET SENIORA

50% ZNIŻKI NA BILETY JEDNORAZOWE

Posiadając go można korzystać z tańszej komunikacji publicznej w Warszawie – **płaci się 50 zł rocznie** za przejazdy autobusami, tramwajami i metrem.

Kodowany jest na Warszawskiej Karcie Miejskiej.

Jeżeli pasażer posiada już spersonalizowaną WKM bilet seniora można na niej zakodować. Jeżeli nie posiada jeszcze spersonalizowanej WKM można ją wyrobić przez Internet za pośrednictwem strony: https://personalizacja.ztm.waw.pl/ (w tym przypadku czas realizacji wniosku wynosi około 3 dni robocze) lub zgłaszając się bezpośrednio do jednego z Punktów Obsługi Pasażerów Zarządu Transportu Miejskiego z aktualnym zdjęciem w formie papierowej oraz dowodem osobistym (w tym przypadku karta jest wydawana od ręki).

Bilet seniora można zakodować bezpośrednio w POP ZTM oraz w kioskach i automatach biletowych.

Po ukończeniu 70. roku życia:

BILETY SĄ BEZPŁATNE

Aby wejść na stację metra należy skorzystać z wejściówek umożliwiających wejście przez bramkę. Wejściówki znajdują się w specjalnych dyspenserach zamontowanych przy bramkach na każdej stacji metra. Wejściówki przypominają wyglądem bilety.

Koleje Mazowieckie

www.mazowieckie.com.pl

Emerytom i rencistom przysługuje:

2 przejazdy w ciągu roku kalendarzowego ze zniżką 37% (na podstawie zaświadczenia)

Po ukończeniu 60. roku życia przysługuje:

35% zniżki na przejazdy wagonami drugiej klasy

PKP Intercity

www.intercity.pl

Emerytom i rencistom przysługuje:

2 przejazdy w ciągu roku kalendarzowego ze zniżką 37% w 2. klasie wszystkich kategorii pociągów "PKP Intercity" S.A. w komunikacji krajowej (przejazd "tam" i "z powrotem" jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy)

Po ukończeniu 60. roku życia przysługuje:

BILET DLA SENIORA
Zniżka 30% na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami "PKP Intercity" S.A. wszystkich kategorii w 1. i 2. klasie.

Warszawska Kolej Dojazdowa

www.wkd.com.pl

Po ukończeniu 60. roku życia przysługuje:

50% ZNIŻKI

Jak być dobrze ubranym?

Z polskim blogerem i influencerem o meandrach męskiego stylu oraz o tym, jak powinien wyglądać elegancki mężczyzna w czasie rodzinnych świąt, rozmawia Marzena Michałek.

Fot. Małgorzata Adamska

– Co to znaczy być dobrze ubranym według Jana Adamskiego?

Być dobrze ubranym to znaczy spełnić kilka podstawowych warunków. Pierwszy, niezwykle ważny, to dobór marynarki i spodni we właściwym rozmiarze. Niestety, większość mężczyzn nosi za długie spodnie i za duże workowate marynarki z za długimi rękawami. Druga, może nawet ważniejsza kwestia, to dostosowanie ubioru do sytuacji. Mężczyźni popełniają tu chyba najwięcej błędów. Na wieczornych oficjalnych uroczystościach powinno się mieć ciemny, stonowany garnitur, zaś podczas luźniejszych dziennych imprez też obowiązuje odpowiedni strój i na pewno nie są nim szorty i klapki.

– Podążając tym tropem, jakich jest siedem grzechów głównych popełnianych przez mężczyzn w ubiorze?

Jeden, już anegdotyczny, to słynne skarpetki noszone do sandałów. To oczywiście duży błąd, bo sandały nosi się na gołą stopę, podobnie zresztą jak na przykład mokasyny, choć w tym wypadku są od tej reguły odstępstwa. Oprócz dwóch błędów wymienionych wcześniej, czyli za dużej marynarki i za długich spodni, niewybaczalne jest także noszenie brudnych, zaniedbanych butów. Kolejnym uchybieniem jest polski narodowy strój weselny, czyli krawat do koszuli z krótkim rękawem. Klasyka złego gustu to również białe skarpetki (często frotté) założone do ciemnego garnituru. Na szczęście ten „trend" jest już w zaniku. Inną często popełnianą gafą jest noszenie koszuli wypuszczonej na spodnie. Taka koncepcja broni się jedynie w stylizacjach casualowych, gdy koszula jest niezbyt długa i równo obcięta u dołu. Także koszulki polo i T-shirty mogą być w niektórych przypadkach wypuszczone na spodnie. Typowa koszula garniturowa – w żadnym wypadku – nie. Często popełnianym błędem jest też niewłaściwa długość krawata – powinien on sięgać do klamry paska. Źle wygląda zarówno krawat za krótki, jak i za długi. Polscy mężczyźni zapominają także, że podkoszulek absolutnie nie jest okryciem wierzchnim i jego noszenie w miejscach publicznych jest przejawem braku kultury. Skrajną oznaką braku elementarnej kultury jest również paradowanie na ulicach lub w środkach komunikacji miejskiej z nagim torsem. To już zupełna aberracja. Podobnie jak elementy stroju plażowego, takie jak klapki czy szorty, noszone w miejscach, które plażą nie są. Tych błędów jest znacznie więcej. Wymieniam je na swoim blogu **www.janadamski.eu** w poście *25 błędów modowych*.

– Prowadzi pan szkolenia na temat zasad dress code'u dla mężczyzn we wszystkich grupach wiekowych? Kto najczęściej szuka tych porad? Panowie słuchają, pytają czy raczej są uparci i przyzwyczajeni do swoich upodobań?

Prowadzę szkolenia, ale także konsultacje indywidualne. Te pierwsze przeznaczone są dla większej liczby osób, nawet dla 150. Pokazuję prezentację i omawiam poszczególne części garderoby, poczynając od koszuli, krawata, a na smokingu i muszce kończąc. Po takim dwugodzinnym wykładzie, bo tyle trwa szkolenie, jest duża szansa, że słuchacz nie będzie już popełniał błędów, przynajmniej tych elementarnych. Na konsultacje indywidualne zgłaszają się najczęściej młodzi panowie, często przygotowujący się do ślubu, choć miałem raz pana koło 50. roku życia, który dostał konsultację ze mną jako prezent urodzinowy od żony, a sam był wieloletnim fanem mojego bloga. Taki układ wiekowy widać też bo jego statystykach czytelniczych.Przeglądają go głównie ludzie młodzi i jedynie 5,5% panów po 64. roku życia. Odpowiadając na drugą część pytania: niestety, często bywa tak, że mężczyźni są mocno przywiązani do swoich przyzwyczajeń i trudno ich przekonać do zmian.

– Rozpoczęcie przygody z blogowaniem to był przypadek czy przemyślana strategia na piękniejszą srebrną część życia?

Zacząłem tworzyć blog, będąc jeszcze czynnym zawodowo, a ponieważ pracowałem w charakterze eksperta i doradcy, to miałem sporo czasu, by poświęcić się pasji. Do pisania samego bloga zachęcił mnie syn, który zawsze był pod wrażeniem mojego stylu. Powątpiewałem, czy ktoś będzie chciał oglądać 60-latka w wyszukanych marynarkach, kapeluszach i kolorowych skarpetach. Przekonałem się do pomysłu blogowania, gdy odkryłem, że przecież nie muszę mówić tylko o modzie, że mogę pisać także o innych swoich pasjach, sprawach społecznych, rocku czy ptakach. I choć, co prawda, zacząłem od bloga w wersji tradycyjnej, czyli strony internetowej, to zauważyłem ostatnio, że zainteresowanie i oglądalność tego medium nieco się zmniejsza, natomiast zwiększa się popularność Instagrama. Długo się wzbraniałem przed założeniem tam konta, aż w końcu zrobił to za mnie kolega – wstawił pierwsze zdjęcia i kazał kontynuować. I dalej już poszło. Firmy są zainteresowane prezentowaniem swoich produktów właśnie na Instagramie. Współpracę z nimi podjąłem zupełnie świadomie. Zdjęcia do mediów społecznościowych – a także na bloga – robi moja żona.

Fot. Małgorzata Adamska

– Proszę opowiedzieć o swoich pozostałych pasjach.

Wspomniałem już o muzyce – moją największą miłością od czasu studiów jest rock progresywny. Płyty z tamtego okresu mam do dziś. Ukochana kapela w tym nurcie to brytyjski Caravan, z którym wiąże się pewna anegdota. Otóż zespół ten, na początku XXI wieku, gościł u mnie w domu na kolacji, przy okazji koncertu w Polsce. To było dosyć niezwykłe przeżycie dla mnie, podobnie jak dla nich akim przeżyciem był zapewne bigos, którego wówczas spróbowali. *(śmiech)* Moim innym hobby są ptaki, które fotografuję od czasu, kiedy zaczęły przylatywać do karmników zainstalowanych w moim ogrodzie. Dużo o nich czytałem i dzisiaj, muszę przyznać, mam całkiem sporą wiedzę na ich temat. Interesuje mnie także makroekonomia, o której również piszę na blogu w dosyć luźnej, felietonowej formie.

– Jakie określenie bardziej do pana pasuje: dandys czy może po prostu dżentelmen? Według Polskiego Kodeksu Honorowego Władysława Boziewicza z 1919 roku, który uznawał kategorie „człowieka honoru" i „dżentelmena" za równoznaczne, można określić polską wizję tego wzorca. To mężczyzna odznaczający się nienagannymi manierami, nieposzlakowanym imieniem i uznawaniem honoru za najwyższą wartość. Musi być pełnoletni, niezależny i posiadać przynajmniej średnie wykształcenie. Cechuje się męstwem, czyli zdecydowaniem, odwagą i walecznością. Na ile utożsamia się pan z tymi, nieco już odległymi, standardami?

W zasadzie wszystko do mnie pasuje. *(śmiech)* Może z wyjątkiem tej waleczności, której na szczęście nie musiałem sprawdzać. W pewnym sensie czuję się dandysem. Samo słowo przeszło bardzo dużą ewolucję i jego zabarwienie mocno się zmieniło w ciągu ostatnich 20 lat. Kiedyś miało znaczenie wyraźnie pejoratywne. Jego synonimem były wyrazy *modniś*, *strojniś* czy *lekkoduch*. Jedynie *elegant* ma zabarwienie pozytywne. Obecnie dużo młodych ludzi ma ambicję, żeby zostać dandysami. Na Facebooku jest nawet taka zamknięta grupa dyskusyjna, która nazywa się „Jak będzie z dandysami?".

Fot. Małgorzata Adamska

Fot. Małgorzata Adamska

– Jan Adamski urodził się dandysem i dżentelmenem czy stał się nim?

Nie sądzę, bym się taki urodził. Pochodzę z niezamożnej rodziny z Podkarpacia i jako dziecko żyłem w czasach, kiedy w sklepach niczego nie można było kupić. Wówczas chodziłem często z mamą na targ, gdzie kupowało się używane ubrania z paczek przychodzących z Kanady czy USA. Pamiętam najbardziej rewolucyjną rzecz z tamtego okresu – dzwony przerobione przez moją ciotkę z innych zdobycznych spodni, były żółte w niebieską kratę. Później również starałem ubierać się sensownie, ale nie byłem jakoś mocno przywiązany do tego, by skupiać się na detalach stroju. Dopiero na początku tego wieku, kiedy w Polsce ukazały się pierwsze książki na temat męskiej garderoby i pojawiło się forum „But w butonierce", znaczące dla kształtowania ówczesnych postaw modowych, zacząłem do tego przykładać większą wagę. Później zaczęto pisać blogi poświęcone modzie męskiej, których stałem się namiętnym czytelnikiem. Aż w końcu sam postanowiłem pokazywać to, co noszę.

– Ma pan swoich idoli wśród współczesnych dandysów?

U samego zarania moich modowych pasji leżało zainteresowanie imprezami, takimi jak Pitti Uomo we Florencji, które staram się odwiedzać dwa razy w roku, a które są największymi targami mody męskiej na świecie. Targi mają swoje dwa oblicza. Oprócz tego, że zjeżdżają się producenci odzieży i kupcy, pojawiają się tam też znaczący w świecie mody męskiej blogerzy, influencerzy, dziennikarze i telewizje. Panuje pełna życzliwości, fantastyczna atmosfera, która od pierwszej chwili bardzo mnie ujęła. Mój główny idol, Lino Ieluzzi, ma od 40 lat swój sklep odzieżowy w Mediolanie i bywa wszędzie, gdzie prezentowana jest moda męska. Zresztą poznaliśmy się bliżej i zaprzyjaźniliśmy, ponieważ swego czasu, będąc na festiwalu rocka progresywnego, odwiedziliśmy z żoną jego sklep w Mediolanie, a ja zrobiłem z nim wywiad o sprezzaturze, czyli o modzie męskiej z *lekką nutą* nonszalancji, której Lino jest emblematycznym przedstawicielem. Swego czasu organizowałem też, wspólnie z moimi kolegami, imprezę pod nazwą „Warszawa pod krawatem", na którą zapraszaliśmy nie tylko Polaków, lecz także Włochów. Na jednej z nich pojawił się Luca Rubinacci, przedstawiciel kolejnego pokolenia rodziny mediolańskich krawców i współwłaściciel marki znanej już teraz na całym świecie. Poznałem również kiedyś dwójkę Amerykanów – autorów książki o dandyzmie *I am Dandy*, która zrobiła prawdziwą furorę. Ostatnio ukazała się druga podobna książka tych autorów *We are Dandy*, na promocji której miałem przyjemność być i gdzie poznałem wielu jej bohaterów. Większość moich idoli pochodzi właśnie z Pitti Uomo. To głównie Włosi, ale też Brytyjczycy i Japończycy. Nie ukrywam, że wiele moich znajomości ma źródło na Instagramie, ponieważ to medium niezwykle ułatwia kontakty. Zupełnie niedawno, dzięki Instagramowi właśnie, okazało się, że wielbiciele mojego stylu są w Brazylii, Australii czy Japonii – po prostu wszędzie. *(śmiech)*

– Czy zgodzi się pan ze stwierdzeniem, że nigdy nie ma się drugiej szansy na zrobienie dobrego pierwszego wrażenia?

Oczywiście, to jest szalenie ważne. Dlatego trudno mi zrozumieć, że mężczyźni, którym tak zależy na robieniu dobrego wrażenia na kobietach, co jest naturalne i oczywiste, tak kompletnie nie dbają o obuwie, na które, co powszechnie wiadomo, panie najbardziej zwracają uwagę! Niestety, w Polsce nie mamy zbyt wielu dobrych producentów butów, choć to się zmienia. Ładny wygląd

i ubranie to nie jest tylko sprawa kosztów. Można przecież robić zakupy na wyprzedażach czy w outletach. Ważniejsze od tego, ile włoży się w zakupy środków finansowych, są chęci i wytrwałość w poszukiwaniach.

– Jak pan ocenia styl polskich mężczyzn i czy zdarza się panu otwarcie wyrażać swoje opinie na temat ubioru innych osób?

Mężczyźni w Polsce wyglądają coraz lepiej. Większą wagę przykładają do ubioru, coraz bardziej też interesują się modą. Jednak do tego, by było to powszechnie widoczne na ulicach, to chyba jeszcze daleka droga. Dość często komplementuję innych, jeśli chodzi o ubiór, ale nigdy nikogo nie krytykuję, chyba że ktoś bezpośrednio prosi mnie o opinię, na przykład w sprawie jakiejś części garderoby.

– Co powinno znaleźć się w szafie polskiego mężczyzny jako zestaw absolutnie elementarny?

Podstawą jest przynajmniej jeden garnitur. Taki, który będzie nadawał się na wszystkie okazje, czyli granatowy. Jeśli ktoś może sobie pozwolić na więcej, to kolejnym powinien być garnitur dzienny, najlepiej w kolorze szarym. Przy dalszym komponowaniu szafy można pomyśleć o garniturze we wzory, na przykład w kratę, ale to zależy od indywidualnych preferencji.

Inne rzeczy niezbędne w tym zestawie, to tak zwany zestaw koordynowany lub casualowy, czyli marynarka o luźniejszym kroju, zwana blezerem, połączona ze spodniami. Mogą to być zarówno spodnie garniturowe innego koloru, jak i popularne chinosy czy dżinsy. Te ostatnie zajmują ważne miejsce, ale koniecznie dobrze traktowane, czyli uprane, wyprasowane i odpowiedniej długości. W każdej garderobie powinny znaleźć się też bawełniane spodnie o prostym kroju ze skośnymi kieszeniami, czyli właśnie chinosy. Podstawową koszulą powinna być biała, która najlepiej prezentuje się założona do garnituru i połączona z krawatem i poszetką.

Szalenie ważną sprawą są buty, ale nie sportowe, lecz eleganckie, ze skóry. Najbardziej formalne są czarne oxfordy, zwane też wiedenkami, czyli buty z zamkniętą przyszwą. Kolejne, nadające się bardziej do dziennych stylizacji, to buty brązowe. Będą pasowały zarówno do granatowego garnituru, jak i na mniej formalne okazje. Reszta szafy to dodatki: krawaty, poszetki, pasek, zegarek.

– Co zrobić, by czuć się dobrze ubranym, a nie przebranym?

Nie ma na to rady, po prostu trzeba chcieć stać się mężczyzną eleganckim i powoli się do tego przyzwyczajać. Żadna partnerka nie wymusi na swoim mężczyźnie, by się lepiej ubierał i dobrze się w tym czuł. On musi mieć wewnętrzną, osobistą motywację do zmiany.

– Jak się ubrać na Wigilię i święta w gronie rodzinnym? Co poradziłby pan polskim mężczyznom na taką okazję?

Wigilię uznaję za najważniejszy dzień w roku, bo w takiej tradycji zostałem wychowany. Kolację uważam za wydarzenie o dużym stopniu formalności, na którym obowiązuje strój wieczorowy. Koniecznie ciemny garnitur, biała koszula, ciemny krawat, biała poszetka i czarne buty. W kolejne dni świąt można założyć jaśniejszy garnitur albo zestaw koordynowany, czyli marynarkę połączoną ze spodniami w innym kolorze. Uroczystości bożonarodzeniowe odbywają się najczęściej przed południem, więc strój może być dzienny, ale nadal powinien pozostawać elegancki, a więc na pewno z krawatem.

Fot. Małgorzata Adamska

– Czego pan absolutnie nie akceptuje w ubiorze u kobiet?

Generalnie nie wypowiadam się na temat kobiecego ubioru, bo się na nim nie znam. Na pewno razi mnie u kobiet o obfitych kształtach zakładanie obcisłych bluzek czy leggingsów. Zarówno u mężczyzn, jak i u pań trudno mi zaakceptować widoczne teraz na każdym kroku podarte spodnie. *(śmiech)* Zostałem wychowany w kulturze, gdzie podarte rzeczy były największym obciachem.

– Pasja to ważna część życia?

Oczywiście. Człowiek bez pasji właściwie nie żyje. Moja – blog – zajmuje mi mnóstwo czasu. Oprócz tego fotografuję i lubię pielęgnować ogród latem. Jestem szczęściarzem, bo moje hobby jest też obecnie moją pracą.

– Czy uważa pan, że w magazynie kierowanym w głównej mierze do seniorów powinna znaleźć się rubryka pt. *Poradnik stylu?*

Myślę, że istnienie takiej rubryki byłoby korzystne. Oprócz poradnikowego charakteru otworzyłaby większości mężczyzn oczy na to, że takie problemy w ogóle istnieją.

https://janadamski.eu/

https://www.facebook.com/janadamskiblog

https://www.instagram.com/janadamskieu/

Fot. Shutterstock

Z babcią i dziadkiem na stoku

Bożena Borys

Dziadkami zostajemy w różnym wieku. Czasami dopiero przekroczyliśmy czterdzieści lat, czasami jesteśmy już bliżej sześćdziesiątki. Kiedy jesteśmy młodzi, nasza sprawność jest znakomita i wspólne uprawianie narciarstwa z cztero- czy pięcioletnimi wnukami nie stanowi problemu. Gdy zostajemy dziadkami po pięćdziesiątce, a wyjazd na narty przypada bliżej 60 lat, pojawiają się wątpliwości, czy sobie poradzimy.

Z obserwacji wyniesionej z wyjazdów z moimi wnukami mogę podzielić dziadków na dwie kategorie. Pierwsza to ci czynnie uprawiający narciarstwo. Sami zakochani w tej formie rekreacji chcą ją przelać na swoje wnuczęta. Druga grupa to dziadkowie (częściej babcie) biernie uprawiający ten sport, za to troskliwie zaangażowani, by wnuki miały wszystko, co jest im potrzebne. Stojąc na dole, zajmą kolejkę do wyciągu, podadzą termos z gorącą herbatą, wytrą nos, dopną buty, poprawią szalik. Z zachwytem podziwiają, jak wnuk pięknie szusuje.

Bliższa jest mi ta pierwsza grupa. Miałam wielką przyjemność, że z całą czwórką moich wnucząt przeżywałam ich pierwsze zmagania z nartami. Dzieci uczyły się pod okiem rodziców i instruktorów. Mnie przypadł udział w szlifowaniu tych umiejętności. To ogromna radość, gdy widzi się, jak szybko maluchy opanowują nowe zdolności. Wymaga to też cierpliwości, bo początki bywają trudne.

Alpejskie ośrodki narciarskie mają specjalne miejsca przeznaczone do nauki dzieci. Tak zwane ośle łączki wyposażone są w wygodne wyciągi, specjalne bramki z namalowanymi zwierzątkami lub postaciami z bajek. Pomyślano, by były kolorowe i atrakcyjne dla maluchów. Z takich punktów korzystają jedynie szkółki narciarskie. Możemy zapisać dziecko na naukę i w tym czasie samemu poszusować do woli. W bardzo popularnym ośrodku narciarskim dla rodzin, w austriackim Lofer, znajduje się szczególna trasa zjazdowa dla pociech. Wzdłuż niej umieszczone są figury popularnych postaci z bajek: Czerwony Kapturek, Królewna Śnieżka czy Kot w Butach. Dla przedszkolaków to frajda, gdy jadą i czekają na spotkanie z kolejnym ulubionym bohaterem.

Senior na nartach w naszym kraju ma pewne przywileje. W Białce Tatrzańskiej, a także w innych ośrodkach narciarskich, karnet dla seniora po 60. roku życia jest tańszy o około 20 procent. Szaleństwo cenowe zaczyna się jednak dopiero po 75. roku życia. Wówczas za całodzienny karnet zapłacimy zaledwie 5 złotych! Tylko tych 75-latków nie widać na stoku... Jednak znam takich, którzy nie rezygnują z wyjazdu i rekreacyjnie nadal uprawiają ten piękny sport. Więcej takich seniorskich grup jest w Austrii i we Włoszech. Trzymają się razem, wspólnie się rozgrzewają, wspierają się, jadą ostrożnie i cieszą się z każdego zjazdu. Często mają trochę starszy sprzęt, kombinezony nie całkiem modne, ale to nie ma znaczenia. Liczy się radość ze wspólnego przeżywania sportowych chwil.

W tym wieku ma się już inne priorytety. Przebywanie na świeżym powietrzu i obserwowanie piękna górskiego krajobrazu w zimowej szacie to niebywała przyjemność. Wnuki wolą młode towarzystwo koleżanek i kolegów. Role się odwracają, bo babcia i dziadek jadą wolniej, wybierają łatwiejsze trasy. Trzeba to zrozumieć.

Uprawianie narciarstwa niesie ryzyko kontuzji. Nie można rozpocząć sezonu bez przygotowania fizycznego i bez konsultacji z lekarzem. W starszym wieku wiele osób ma kłopoty ze stawami, nadciśnienie. Są to sprawy bardzo indywidualne i trzeba rozważyć, czy wyjazd w góry jest dla nas bezpieczny. Jeśli tak, to lepiej jest wychodzić na stok, kiedy jest mniej ludzi. Zrezygnować z jazdy w południe, gdy zawsze jest tłoczno. Pamiętajmy o kasku i przygotowaniu nart do sezonu. Szczególnie skupmy się na odpowiednim ustawieniu wiązań w specjalistycznym serwisie. Kiedy to wszystko zrobimy, możemy ruszyć na stok i oddać się białemu szaleństwu.

Ćwiczenie 1

Stań w niewielkim rozkroku, oburącz chwyć kijek narciarski. Wyprostuj ręce i unieś je nad głowę, wykonuj boczne skłony tułowia. Staraj się nie pochylać do przodu. Zrób 6 skłonów w prawą i 6 w lewą stronę. Po każdym z nich wróć do pozycji z rękami nad głową.

Ćwiczenie 2

Nadal stoisz w rozkroku i trzymasz w rękach kijek narciarski. Nogi ustaw trochę szerzej niż biodra. Wykonaj opad tułowia w przód. Opad to nie skłon, czyli plecy staraj się mieć wyprostowane. W tej pozycji prostuj i zginaj kolana. Ćwiczenie powtórz 6 razy.

Ćwiczenie 3

Usiądź wygodnie na krześle. Oprzyj plecy o oparcie. Złap rękami kolano, zegnij nogę i przyciągnij ją do tułowia. Zmień chwyt, połóż ręce pod kolanem i wyprostuj nogę. Ćwiczenie powtórz 6 razy, raz zginaj i raz prostuj nogę. Zmień stronę i zrób to samo. Trening będzie bardziej intensywny, jeśli zamiast adidasów założysz buty narciarskie.

Ćwiczenie 4

To nie jest łatwe zadanie. Stań przy ścianie, zegnij nogi w kolanach pod kątem prostym, plecy cały czas opieraj o płaszczyznę. Zejdź tak nisko, jak to możliwe, ale nie zmieniaj pozycji. Ręce połóż na kolanach. Poczekaj 5 sekund i wstań. Każdego dnia staraj się wytrzymać kilka sekund dłużej.

Bożena Borys
mgr wychowania fizycznego,
trener i instruktor sportowy, babcia czwórki wnucząt.

Im więcej warzyw, tym lepiej

Z Hanną Stolińską-Fiedorowicz, dietetyczką, autorką wielu publikacji na temat zdrowego odżywiania, rozmawia Jolanta Zientek-Varga.

Fot. Shutterstock

Przyjmijmy, że dyskutujemy o menu 60-letniej pani Janki, jej rówieśnika pana Zdzisława i osób zbliżonych do nich wiekiem. Mają ulubione produkty i dania. Mówią, że skoro tyle lat przeżyli w nie najgorszym zdrowiu, to po co zmieniać przyzwyczajenia. Wszyscy tak myślą?

Pacjentów w tym wieku mogę podzielić na dwie grupy. Jedna to ludzie, których namówiono na wizytę u dietetyka, ponieważ lekarz zalecił zmianę żywienia. Nie są przekonani, bo jedli w określony sposób 50, 60 czy 70 lat i jest dla nich abstrakcją przestawienie się na gotowanie obiadów z roślin, rezygnacja ze schabowego i rosołu w niedzielę. Druga grupa przychodzi z pozytywnym nastawieniem. Ci pacjenci zaczynają interesować się zdrową kuchnią, robią pasztety i pasty wegańskie, kotlety. Cieszę się z tego, choć to mniej liczne grono. Tym nieprzekonanym zwracam uwagę, że obecnie na przykład mięso jest inne niż dawniej. Nie było tylu dodatków do żywności, konserwantów, cukru. Mieliśmy też zdrowsze powietrze, mniej było stresu, więcej aktywności fizycznej. Jeśli zatem osoba starsza mówi, że przez całe życie jadła mięso, śmietanę, może niezbyt dobrze się odżywiała, ale ciągle była w formie, to tego już nie ma. Czas spojrzeć, co jest tu i teraz. Tym bardziej, że **żywienie w 55–60% wpływa na stan zdrowia.** Zmiana nawyków, przede wszystkim rezygnacja z produktów pochodzenia zwierzęcego (lub ich ograniczenie), już po trzech miesiącach poprawia kondycję, głównie w przypadku chorób stawów.

Co zatem jeść, by zachować zdrowie?

Piramida żywieniowa jest taka sama dla dzieci, dorosłych i osób starszych. Podstawą są warzywa i owoce, których powinniśmy jeść 800–900 gramów dziennie. **Bezwzględnie muszą się znaleźć w diecie seniorów.** Często narzekają oni na wzdęcia, niestrawność, zgagi; mówią, że szkodzi im surowizna i rezygnują z warzyw. Jeśli jemy ich mniej, to mamy kłopoty z trawieniem. Takie błędne koło. Zachęcam do spożywania warzyw pieczonych, zup typu krem, robienia koktajli, dodawania surowych warzyw do pieczywa, makaronów, naleśników. Polecam też nieoczyszczone produkty zbożowe, pieczywo ciemne, które należy wprowadzać stopniowo. Najlepiej zacząć od mieszanego, grahama, orkiszowego i potem próbować jeść chleb na zakwasie, jeśli jest tolerowany. Zachęcam też do zmniejszenia ilości nabiału, a zamiast mięsa lepiej postawić na rośliny strączkowe.

A jakie produkty poprawiają kojarzenie i pamięć?

Wymienione już rośliny strączkowe i produkty zbożowe: kasze, ryż brązowy, makaron razowy, mąki pełnoziarniste, które zawierają witaminy z grupy B niezbędne dla dobrej pamięci. Seniorzy często ograniczają strączkowe do fasolki po bretońsku z boczkiem czy grochówki, natomiast nie sięgają po humus czy zupę z soczewicy. I mówią, że takie dania są ciężkostrawne. Jeżeli przygotuje się je w postaci przetartej czy odpowiednio długo się je gotuje, dodaje przyprawy, to z trawieniem nie ma

kłopotu. Druga grupa to produkty zawierające kwasy omega-3. Polecam ryby, siemię lniane, orzechy włoskie, nasiona chia, zielone warzywa liściaste, jajka. Zalecam też suplementację witaminy D przez cały rok.

Czy obserwuje pani u osób starszych zmianę w podejściu do diety?

Dietetycy zaczęli inaczej patrzeć na seniorów. Jeżeli ktoś od lat codziennie je zupę mleczną, to trudno mu powiedzieć, by przestał to robić. Natomiast trzeba zachęcać do jedzenia warzyw, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, ryb, jajek; do zmniejszenia ilości nabiału, mięsa, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, słodyczy. Osoby starsze lubią do kawy czy herbaty zjeść coś słodkiego. Z tego należy zrezygnować.

Jak przejść tę drogę? Nie jest przecież łatwa.

Modyfikować powoli. Nie zmieniać wszystkiego z dnia na dzień, ale na przykład zacząć dodawać natkę pietruszki, kiełki, trochę sałaty do różnych posiłków. Systematycznie dokładać warzywa i produkty zbożowe. Wybierać słodycze

Fot. Pexels

z mniejszą ilością cukru, bardziej naturalne. Samemu robić zdrowsze ciasta. Małym co nieco niech będą gorzka czekolada, galaretki, budynie, kisiele, suszone owoce – morele i figi.

Tłusty nabiał zmieniajmy powoli na chudy, ograniczmy mięso, przejdźmy na ryby i strączki, jajka. Wszystko stopniowo. Ideałem jest, żeby 90% diety stanowiły produkty pochodzenia roślinnego, zaś resztę tę pochodzenia zwierzęcego. Lepiej, by nie była to wieprzowina, raczej indyk i wołowina, ale nie częściej niż trzy razy w tygodniu.

Fot. Shutterstock

Spotykamy się przed Bożym Narodzeniem. Jak przygotować zdrowe potrawy na kolację wigilijną?

Można zamiast majonezu dodać do sałatki jogurt. Rybę upiec albo usmażyć bez panierki. Śledzie zrobić w jogurcie lub sosie pomidorowym, przygotować lekki bigos, nie dosładzać kompotu. Zrobić bardziej dietetyczne ciasto. To są małe rzeczy, które dużo dają.

Co powie pani starszym osobom na zakończenie rozmowy?

Chciałabym, by otworzyły się na nowe smaki. Uwierzyły, że zdrowa dieta jest smaczna, i odrzuciły przekonanie, że to jest mdłe, nie ma soli, cukru. Zachęcam do próbowania nowych dań i zmiany nastawienia do czegoś zdrowszego. Sugeruję kontakt z dietetykiem, który zrobi wywiad żywieniowy i tak dostosuje dietę i zalecenia, by były łatwe do wdrożenia.

Na pewno na własną rękę, bez ryzyka, można wprowadzić większą ilość warzyw! Ponadto spożywać owoce jagodowe, jabłka, gruszki, ciemne winogrona, cytrusy. Korzystać z mrożonek. Jeść regularnie. Nie dwa, trzy, ale pięć razy dziennie, bo to dobrze wpływa na organizm.

Dziękuję za rozmowę.

JABŁKO – owoc, od którego wszystko się zaczęło

Fot. ELS

Obliczono, że na jednej nieopryskiwanej starej jabłoni żyje w równowadze ponad 30 000 organizmów, szkodliwych i pożytecznych, a w większości neutralnych, tworzących naturalną wspólnotę; taki sad jest odporny na szkodniki i choroby, nie wymaga oprysków, a jabłka z niego pochodzące są bardzo wartościowe.

Dzieje jabłoni domowej sięgają bardzo odległych czasów. Już w neolicie przy karczowaniu lasów oszczędzano drzewa rodzące jadalne owoce i przesadzano je w pobliże siedzib ludzkich.

O znaczeniu jabłoni i jabłka w dziejach człowieka mówią nam dużo symbolika oraz liczne mity i legendy. Zakazany owoc z „drzewa wiadomości dobrego i złego", który stał się powodem wypędzenia z raju pierwszych rodziców, miał być jabłkiem. *Jabłko Adama* to ogryzek, który utknął w przełyku mężczyzny, gdy ten zakrztusił się, zdając sobie sprawę, do czego dał się skusić. *Jabłko Parysa* spowodowało wybuch wojny trojańskiej, z mitu o Heraklesie znane są zaś złote jabłka z ogrodu Hery z okolic Gibraltaru.

Jabłko to również symbol miłości, płodności i życia. W mitologii greckiej Dionizos miał stworzyć jabłoń i podarować ją Afrodycie. W średniowieczu jabłko, które doprowadziło do upadku pierwszego człowieka, uważano za symbol grzechu pierworodnego i powabu zmysłowego, ale i doskonałości, ze względu na kulisty kształt. Stało się ono symbolem panowania nad światem i jako jabłko monarsze wraz z koroną, berłem i mieczem weszło w skład insygniów koronacyjnych cesarzy, a później też monarchów.

Uprawa szlachetnych odmian jabłoni sięga bardzo dawnych czasów. Pierwotnie ludzie wykorzystywali owoce drzew dziko rosnących. U nas były to jabłuszka jabłoni leśnej – małe i cierpkie, ale na terenach Azji Środkowej, gdzie naturalnie występuje kilka różnych gatunków, spotyka się dużą różnorodność form, często wielkoowocowych. Z Zakaukazia i Azji Środkowej wielkoowocowe odmiany przedostały się wraz z karawanami kupieckimi do Palestyny i Egiptu około 4000 roku p.n.e.

Szybko uprawa jabłoni rozpowszechniła się w Grecji i Rzymie. Homer wspomina o jabłoniach w sadzie Odyseusza na Itace, o szczepieniu i okulizacji. Rzymianie sadzili w swoich ogrodach drzewa owocowe z całego świata. Pliniusz opisuje 29 najlepszych odmian wybranych spośród wielu drzew owocowych. Z Grecji i z Rzymu uprawa roślin sadowniczych, w tym jabłoni, rozprzestrzeniła się stopniowo na tereny innych krajów Europy Zachodniej.

W Polsce jabłonie stały się charakterystycznym elementem uprawy już za czasów pierwszych Piastów. O sadach i drzewach owocowych, a wśród nich o jabłoniach, piszą podróżnicy arabscy, którzy w czasach wczesnopiastowskich przemierzali polskie ziemie.

Fot. ELS

W XIV w. opat cystersów, Florenty, sprowadził do Lubiąża na Śląsku z klasztoru Porta w Miśni nową odmianę jabłoni – „Aporta" – istniejącą do dziś.

Do udoskonalenia i rozszerzenia w Polsce upraw drzew owocowych przyczynili się średniowieczni zakonnicy, przede wszystkim benedyktyni i cystersi. Jak świadczą przekazy pisarzy, zwłaszcza Długosza, a później Reja, uprawa jabłoni rozwijała się bardzo dobrze w okresie późnego średniowiecza.

W czasach Jagiellonów następuje rozkwit sadownictwa. Na dworze królewskim owoce stają się codziennym przysmakiem. Podawano je świeże lub suszone. Częstowano także gości jabłecznikiem i grusznikiem. Wyrabiano z jabłek różne konfitury, kandyzowało się je w miodzie, a miąższ z kwaśnych okazów zmieszany z opiłkami żelaznymi stosowano jako lek przeciwko anemii. Za panowania królowej Bony rozwinęło się na terenie Polski nowoczesne ogrodnictwo, w tym sadownictwo. Sprowadzano i zatrudniano ogrodników z Włoch i Francji. Racjonalnie prowadzono uprawę roli, wprowadzano nieznane dotychczas gatunki drzew owocowych i warzyw, co wpłynęło na wzorową gospodarkę i wydajność dóbr królewskich. Uprawa jabłoni i innych drzew owocowych propagowana była przez dwory królewskie ostatnich Jagiellonów i ich następców, zwłaszcza Jana III Sobieskiego, który był zwolennikiem krzewienia ogrodnictwa i sadownictwa.

Na przestrzeni wieków powstało kilkanaście tysięcy odmian jabłoni – od bardzo wczesnych do bardzo późnych, dostosowanych do lokalnych warunków klimatycznych. Większość z nich dawno zaginęła, ponieważ na potrzeby rynku uprawia się obecnie zaledwie kilkadziesiąt wybranych. Warto jednak zaznaczyć, że kilka tysięcy odmian pozostaje w kolekcjach różnych instytucji naukowych i osób prywatnych w wielu krajach.

Owoce różnią się od siebie smakiem, aromatem, słodyczą, konsystencją, kształtem, barwą i rodzajem miąższu, z czego wynika różne zastosowanie w kuchni i przetwórstwie. Twarde, soczyste, słodkie – nazywane deserowymi – jada się głównie na surowo. Rozgotowują się powoli, dlatego można dodawać je do takich potraw, w których powinny pozostać w postaci twardych kawałków, np. do gotowanej kapusty. Do pieczenia, gotowania i na przetwory najlepiej nadają się jabłka kwaśne (antonówki, renety), gdyż szybko się rozgotowują. Można też dokładać je do potraw, które wymagają zakwaszenia. Największe zastosowanie mają jabłka o pośrednich właściwościach, tzw. stołowe. Jada się je na surowo, dodaje do posiłków i przetwarza.

Na kompoty najlepsze są owoce kwaśne, aromatyczne, o białym lub kremowym miąższu i małej zawartości garbników (odmiany „Beforest", „Wealth" i „Spartan"). Do suszenia – mięsiste, np. „Idared" albo „Jonatan". Na marmolady, galaretki czy przeciery – bogate w cukry oraz pektyny („Antonówka zwykła" i „James Grieve").

Sok jabłkowy może być fermentowany na ocet jabłkowy lub cydr, a po tym procesie można go destylować na alkohol jabłkowy, z których najbardziej znany jest francuski calvados.

Herbatka ze skórek jabłek jest doskonałym środkiem do płukania jamy ustnej i gardła. Ma właściwości dezynfekujące i likwiduje stany zapalne. Domowy ocet jabłkowy, wypijany codziennie w proporcjach dwie łyżeczki octu wymieszane z dwoma łyżeczkami miodu i połową szklanki przegotowanej wody, uzupełnia potas w organizmie, hamuje rozwój infekcji i poprawia trawienie. Powinny jednak unikać go osoby z chorobą wrzodową.

Spośród wszystkich witamin obecnych w jabłkach najważniejsza jest witamina C, która wzmacnia układ odpornościowy. Najbogatsze w nią są owoce dojrzałe, rosnące po nasłonecznionej stronie drzewa. Im kwaśniejsza odmiana jabłek, tym więcej w nich witaminy C. Gromadzi się ona pod skórką, dlatego najlepiej jeść, gotować i piec owoce nieobrane. Najwięcej tej witaminy znajdziemy w owocach surowych. A im dłużej będziemy je poddawać obróbce termicznej, tym większe będą jej straty. Małe jabłka zawierają znacznie więcej witaminy C niż duże okazy. Dwa jabłka dziennie zaspokajają jedną trzecią zapotrzebowania na witaminę C.

Mimo kwaskowatego smaku jabłka odkwaszają organizm, ponieważ zawierają bardzo dużo zasadowych soli mineralnych. Ponadto są bogatym źródłem potasu, a także żelaza. Jedzone na surowo wzmacniają serce, układ nerwowy, mięśnie i poprawiają pracę wątroby.

Zawierają najsilniejsze przeciwutleniacze. Jeden z nich – kwercetyna – uszczelnia naczynia krwionośne, a w jabłkach jest jej tyle, co w czerwonym winie. Są w nich też magnez, cynk, miedź, krzem, beta-karoten (prowitamina A) oraz pektyny. Te ostatnie zapobiegają próchnicy, ułatwiają trawienie. W jego trakcie wiążą niektóre metale ciężkie (np. kobalt i ołów) w nierozpuszczalne sole, które są potem wydalane z organizmu. Pektyny „wymiatają" też z ciała resztki pokarmów, regulują florę bakteryjną jelit i neutralizują substancje toksyczne. Sprzyjają regulacji gospodarki cholesterolowej i węglowodanowej. Zmniejszają aktywność enzymów rozkładających cukry proste i skrobię, przez co glukoza jest wolniej uwalniana do krwiobiegu. Przeciwdziała to gwałtownym skokom poziomu cukru we krwi, a w konsekwencji zmniejsza ryzyko insulinooporności, cukrzycy i wzrostu masy ciała. Właściwości te potwierdziło wiele badań naukowych prowadzonych już na przełomie lat 80. i 90. XX wieku. Pektyny zapobiegają zaparciom, tworzeniu się kamieni żółciowych, miażdżycy, a także działają przeciwbakteryjnie i przeciwbiegunkowo.

Fot. ELS

Kosztela – ulubiony owoc Marysieńki Sobieskiej.

Porównawcze badania składu i właściwości różnych soków jabłkowych wykazały, że mętne soki jabłkowe zawierają pięć razy więcej cennych związków z grupy polifenoli (głównie flawonoidów) niż soki klarowane. Dorosły człowiek powinien wypijać dziennie szklankę mętnego soku jabłkowego.

Naukowcy z Holandii i Szkocji przebadali dietę dwóch tysięcy kobiet w ciąży, a potem śledzili zdrowie ich dzieci

przez pięć lat. Wynikło z tego, że jabłka jedzone w czasie ciąży chronią potomka przed rozwojem astmy i podobnych schorzeń. Badacze przypuszczają, że sprawiają to niektóre zawarte w jabłkach związki organiczne (flawonoidy), które mają zbawienny wpływ na funkcjonowanie płuc.

Niestety owoce odmian współczesnych różnią się składem od dawnych na niekorzyść tych pierwszych, zawierających przede wszystkim dużo cukrów. Szczęśliwie zachowało się jeszcze trochę starych jabłoni i na targu czy bezpośrednio od rolnika można czasem kupić owoce takich odmian, jak: „Papierówka", „Antonówka", „Kronselska", „Kosztela", „Glogierówka", „Grafsztynek", „Zorza", „Malinówka", „Boiken", „Reneta szara" czy „Reneta złota", „Grochówka", a czasem nawet tak rzadkie, jak: „Krótkonóżka królewska", „Kantówka gdańska" czy „Reneta Kulona".

- Już w okresie neolitu zbierano owoce na świeży pokarm oraz na susz. Najstarszy ślad jabłka znaleziono nad Neckarem w Niemczech, w osadach ceramiki wstęgowej liczących ponad 5000 lat.
- Na terenie dzisiejszej Polski resztki jabłek znaleziono w Biskupinie (1600 rok p.n.e.). Wiele znalezisk archeologicznych w dawnych osadach rzymskich, celtyckich, germańskich i słowiańskich świadczy o zainteresowaniu owocami jadalnymi, w tym jabłkami. Na ziemiach polskich jabłoń była uprawiana przez Prasłowian za czasów kultury łużyckiej.
- Z królem Janem III Sobieskim wiąże się anegdota o starej polskiej odmianie jabłoni – „Koszteli". Monarcha przyniósł Marysieńce w koszu plon jej ulubionych owoców z jednego drzewa. Marysieńka zdziwiona, że tylko tyle jabłek, rzekła: „Kosz telo". Od tego wzięła się nazwa odmiany. Do 1948 roku drzewo było w rejestrze polecanych odmian i zalecano ją do uprawy w sadach.
- Nie wolno jeść ani robić przetworów z zepsutych jabłek. Brązowe plamy na skórce czy w środku owocu zawierają patulinę – trujący i rakotwórczy alkaloid. Przenika ona cały miąższ, czyli nie wystarczy wykrojenie zgniłego kawałka, jabłko trzeba wyrzucić.
- Sporo witaminy C zachowują przeciery i soki pasteryzowane, ponieważ obróbka termiczna trwa stosunkowo krótko, a przetwarzane jabłka gotują się we własnym soku i pod przykryciem.
- Przetwory z surowych jabłek można konserwować bez pasteryzowania, dodając do nich dużo cukru. Zachowują one znaczną ilość witaminy C, ale są bardzo kaloryczne. Nie nadają się też do długotrwałego przechowywania.
- Dżemy i marmolady trzeba gotować, dlatego mało w nich witaminy C, zawierają jednak sole mineralne i błonnik.
- Suszone jabłka dostarczają bardzo dużo błonnika, ale nie ma w nich witamin. Dobrze wpływają na pracę przewodu pokarmowego, jednak są kaloryczne.

Tekst i zdjęcia: Ewa Ligęza-Sieniarska

Fot. ELS

Kwitnące wysokopienne drzewa owocowe przy domach wiejskich, wzdłuż dróg, na miedzach i polach stanowiły jeszcze niedawno charakterystyczny koloryt polskiego krajobrazu; dziś te resztki starych sadów są skarbcem naszej różnorodności biologicznej.

Joanna Matyjek

Tarta róża

Masa:

- **1 budyń czekoladowy w proszku**
- **mleko do przygotowania budyniu**
- **cukier (wg wskazówek na opakowaniu)**
- **1/2 łyżeczki mielonego cynamonu**
- **1/2 łyżeczki mielonego kardamonu**
- **4 łyżki wiśni z konfitury**
- **10 jabłek z czerwoną skórką**
- **1 cytryna**
- **cukier puder**

**** forma do tarty o średnicy min. 20 cm***

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy kawałki zimnego masła, szczyptę soli, cukier. Szybko zagniatamy ciasto.
2. Formę do tarty smarujemy masłem, wykładamy nią ciasto (boki + dół).
3. Możemy też użyć papieru do pieczenia, wyłożyć nim formę, a następnie wylepić ciasto.
4. Ciasto nakłuwamy widelcem i podpiekamy 20 min w piekarniku rozgrzanym do 200°C.
5. W tym czasie przygotowujemy budyń zgodnie z opisem na opakowaniu. Do budyniu dodajemy cynamon i kardamon, mieszamy całość.
6. Jabłuszka myjemy, kroimy na pół i na ćwiartki. Nożem usuwamy gniazda nasienne.
7. Każdą ćwiartkę jabłka kroimy w cienkie półksiężyce.
8. Do garnka wlewamy wodę, wyciskamy sok z dwóch połówek cytryny (wrzucamy też wyciśnięte cytryny) i wstawiamy na gaz.
9. Tak przygotowane jabłka wrzucamy do gorącej wody. Gotujemy 2–3 min na malutkim gazie. Półksiężyce jabłek powinny być miękkie. Uważajmy jednak, by się nie rozpadły.
10. Odławiamy półksiężyce i lekko je studzimy.
11. Na spód podpieczonej tarty wykładamy budyń.

    Na budyń nakładamy wiśnie.

    Teraz czas na jabłka.
12. 3–4 półksiężyce z jabłek układamy jeden na drugim obok siebie. Zwijamy je w różę i układamy na tarcie.

    Tak robimy ze wszystkimi jabłkami.
13. Przygotowaną tartę wstawiamy jeszcze na 10 min do rozgrzanego piekarnika.
14. Przed podaniem oprószamy cukrem pudrem, możemy ozdobić miętą.

Fot. Joanna Matyjek

Fot. Joanna Matyjek

Szarlotka z bezą

Składniki:

Ciasto kruche

- 250 g mąki pszennej
- 150 g zimnego masła
- 75 g cukru drobnego
- 2 żółtka

Jabłka

- 1 kg ulubionych jabłek
- 1/2 kubka brązowego cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 laska wanilii

Beza

- 5 białek
- 1 kubek drobnego cukru

**okrągła tortownica o średnicy 18 cm*

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiewamy, dodajemy posiekane masło, żółtka i cukier. Ciasto szybko zagniatamy.
2. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia.

   Na papier wykładamy ciasto – spód oraz brzegi.
3. Ciasto podpiekamy przez **15 min** w **180°C** na lekko brązowy kolor.
4. Boki ciasta możemy przykryć folią aluminiową, aby podczas przypiekania nie spłynęły.
5. Jabłka obieramy, kroimy na kawałki.
6. Na patelni jabłka przesmażamy wraz z cukrem, ziarnami wanilii* i cynamonem przez ok. **10 min.**
7. Białka ubijamy na sztywno i partiami dodajemy cukier. Piana powinna być sztywna i lśniąca.
8. Na podpieczony spód ciasta nakładamy jabłka.

   Na nie – ubitą pianę.
9. Całość zapiekamy w piekarniku w **160°C** przez ok. **25 min.**
10. Obserwujmy bezę – jeśli będzie się zbyt szybko rumienić, zmniejszmy temperaturę do **150°C.**

    Beza powinna być chrupiąca.
11. Ciasto studzimy w uchylonym piekarniku.

    **Laskę wanilii przepoławiamy wzdłuż, nożem wyciągamy ziarenka wanilii.*

Jabłka kiszone

Składniki:

- stój 3 l
- 6–8 niewielkich jabłek
- 2 laski cynamonu
- woda
- 1,5 łyżki soli na 1 l wody

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka myjemy, umieszczamy w słoju.
2. Dodajemy laski cynamonu – można je połamać.
3. Wodę zagotowujemy, rozpuszczamy w niej sól.
4. Gorącą słoną wodą zalewamy jabłka.
5. Zamykamy słój, odstawiamy go w chłodne miejsce na **7–10 dni.**
6. Po tym czasie jabłka będą gotowe.
7. Przechowywać w lodówce.

Krzyżówka

skrzy się na choince | wzór na serwecie | Tyszkiewicz | czar, uroda | z łopatą w rękach | cukrowy lub pastewny | oznaka przeziębienia | np. długość | mikołajkowe lub pod choinkę | haftowana ozdoba ściany

plusy na nosie | zwitek banknotów

dość bogaty gość | zapał | stałe lub ciekłe | szacunek ogółu | krótka moda | duchowny buddyjski

był nim Winnetou | miasto w Erytrei | sława firmy | ... Karewicz

regularne świadczenie pieniężne | profesorski strój | w niej sproszkowany tytoń | biała pora

książka z legendami | akwen z rzęsą | powoduje np. katar | defekt maszyny | ...Zborowski

1000 kW | kraj z piramidami | księga na ołtarzu | głon | animusz, wigor | wyżyna w Indiach | miasto w woj. podkarpackim | pole, łan | huragan, nawałnica

szybki pojazd wodny | dumny z synka | deszczowa lub słoneczna

dawny statek wiosłowy | elektrokardiogram | dostaje pieniądze z ZUS-u

rytownik | na głowie kolarza | trzy bez ...; odzywka brydżowa

puszysty ogon | brat Polluksa

przewóz drewna drogą wodną | przepływa przez Weronę | świecąca reklama | papuga gaduła

1 2 3 4 5 6 7 8 | 9 10 11 12 13 14

Na dobry humor

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

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

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
oraz zbliżającego się Nowego Roku 2019,
w ten piękny czas,
składamy z serca płynące życzenia
zdrowia i miłości, radości w gronie najbliższych,
spełnienia marzeń i nadziei.

Bywalcy, Pracownicy oraz Dyrekcja
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”.

Budynek CAM „Nowolipie”
Najlepiej dostosowany do potrzeb
osób z niepełnosprawnością
obiekt użyteczności publicznej w konkursie
„Warszawska inwestycja bez barier 2018”.

Adres: Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej ,,Nowolipie’’
Warszawa, ul. Nowolipie 25B
e-mail: nowolipie@camnowolipie.pl
Tel: 22 838-34-96

CAM
nowolipie

Fot. CAM ,,Nowolipie’’
Integracja (fot. Marta Kuśmierz/Cegiełka)
Unsplash
Mock up: GraphicsFuel

Czytaj

#POKOLENIA,

niech Twój świat

się zmienia!